शिशु-परिचर्या और बच्चों की देखभाल

(Baby and Child Care—Dr Benjamin Spock)

मूल लेखक

डा. बेन्जामिन स्पोक, एम. डी.

अनुवादक

श्यामराय भटनागर

पर्ल पब्लिकेशन्स प्राइवेट लिमिटेड, बम्बई-

मूल्य १ रुपया

प्रथम हिंदी संस्करण १९५९

प्रकाशक : श्री जी एल मीरचंदानी, पर्ल पब्लिकेशन्स प्राइवेट लिमिटेड,
१५, डा दादाभाई नौरोजी रोड, बंबई १
मुद्रक : वि पु भागवत, मौज प्रिंटिंग ब्यूरो, खटाववाडी, गिरगाँव, बंबई ४

अनुक्रमणिका

इस पुस्तक के बारे में

आपमें से बहुत से लोगों को डाक्टरी चिकित्सा व सहायता समय पर मिल सकती है। आप जरूरत पड़ने पर डाक्टर से सलाह भी ले सकते हैं। आपके बच्चे के बारे में उसे अच्छी जानकारी है, वही एक ऐसा व्यक्ति है जो उसके बारे में आपको सही सलाह दे सकता है। बच्चे पर एक नजर देखकर ही अथवा दो तीन सवाल उसके बारे में पूछकर वह ठीक तरह से बता देगा कि उसे क्या तकलीफ है और आप किस तरह का इलाज करें। जब कि इसकी आशंका है कि आप उस समस्या को हल करने का उपाय इस पुस्तक में ढूंढने लगें तो और भी उलझन में पड़ जायें—क्योंकि यह पुस्तक बच्चों की बीमारियों और उनके इलाज को लेकर नहीं लिखी गयी है। इसमें केवल बच्चों के बारे में सामान्य जानकारी—उनकी तकलीफों और उनकी जरूरतों की चर्चा की गयी है। इसमें कुछ विषय जरूर ऐसे हैं जिनमें डाक्टर की सेवाएं समय पर नहीं मिलने की हालत में संकट को टालने के लिए आवश्यक उपचार भी बताये गये हैं। ऐसे लोगों के लिए जिन्हें डाक्टरी चिकित्सा या सलाह नहीं मिल सकती है यह पुस्तक कुछ भी सहारा नहीं होने की हालत में थोड़ा बहुत लाभ तो पहुँचा ही सकती है। परन्तु यह बात ध्यान रखने की है कि केवल किताबी ज्ञान इतना सुरक्षित व सही नहीं होता जितना वास्तविक चिकित्सा व डाक्टर की सलाह।

इस पुस्तक में बालक व बालिकाओं के लिए सामान्यतः पुल्लिंग का ही प्रयोग किया गया है क्योंकि वही अधिक प्रचलित है। जहाँ बालिका के लिए विशेष रूप से लिखा गया है वहाँ स्त्रीलिंग का प्रयोग है।

एक और जरूरी बात जो मैं आपको कहना चाहता हूँ वह यह है कि आप इस पुस्तक का अंधानुकरण नहीं करें। जो कुछ इसमें बताया गया है उसका वैसा ही प्रयोग नहीं करें। कैसा समय है, कैसी परिस्थिति है, बच्चे को क्या माफिक है, उसीके अनुसार अपनी जानकारी भी साथ साथ काम में लें। सभी बच्चे एक से नहीं होते हैं। हर बच्चा दूसरे से कुछ विशेषता लिये रहता है। इसी तरह सभी मातापिता भी एक से स्वभाव के नहीं होते।

उनमें भी अन्तर रहता है। इसलिए हर बच्चे की सभी बीमारियाँ या आचरण सम्बन्धी समस्याएं काफी बहुत अलग अलग होती हैं। मैंने तो इस पुस्तक में केवल बच्चों के बारे में अधिक से अधिक सामान्य जानकारी और उनकी समस्याओं पर लिखा है। आप यह मान कर चलें कि आपको 'अपने बच्चे' के बारे में मुझसे अधिक जानकारी है।

—लेखक

मा-बाप की भूमिका

अपने पर भरोसा कीजिये

१ आप उससे कहीं ज्यादा जानते हैं जितना आपका अनुमान है—शीघ्र ही आप एक शिशु के मां-बाप होने जा रहे हैं। यह भी हो सकता है कि आपका पहले से ही एक किलकता हुआ शिशु है। आप इस बात से खुश तो हैं ही, साथ ही कुछ कुछ उत्तेजित व बेचैन भी। आपको यदि पहले से इस बारे में अधिक जानकारी नहीं है तो आप इस सोच में डूबी हुई हैं कि कैसे अच्छी तरह 'यह काम' निबट सकेगा। पिछले कई दिनों से जब आपके रिश्तेदार या मित्र शिशु के लालन पालन के बारे में कोई बात करते हैं तो आप बड़े ध्यान से सुनती हैं। समाचारपत्रों में इस विषय पर लिखे गये विशेषज्ञों के लेखों पर भी आपका ध्यान जाने लगा है। शिशु के पैदा होते ही डाक्टर और नर्सें आपको इस बारे में हिदायत देना शुरू कर देंगे। कभी कभी आपको ऐसा लगेगा कि यह सब झंझट है। आप इस बात का पता लगायेंगी कि बच्चों को किन किन विटामिन और टीकों की जरूरत है। एक 'मा' आपको यह सलाह देगी कि बच्चे की खुराक में 'अंडा' जल्दी शामिल करना चाहिये क्योंकि उसमें 'लोहतत्व' (आयरन) होते हैं जब कि दूसरी 'मा' आपको सुझायेगी कि आप बच्चे को अंडा कुछ ठहरकर दें जिससे फोड़े, फुन्सी या चमड़ी के रोगों का भय नहीं रहे। आप यह भी सुनेंगी कि शिशुओं को ज्यादा गोदी में उठाये रखने से उनकी आदत बिगड़ जाती है, दूसरी ओर यह भी सुनने को मिलेगा कि उन्हें बहुत कुछ हिलाना डुलाना व थपथपाना चाहिये। कुछ लोग यह भी कहेंगे कि परियों की कहानियाँ बच्चों को डरपोक व साहसहीन बना देती हैं जब कि कई लोग इस राय के भी होंगे कि परियों की कहानियाँ बच्चे के स्वाभाविक विकास का भाग है।

पड़ोसियों की इन बातों पर आप कभी गंभीरतापूर्वक ध्यान नहीं दें। विशेषज्ञ जो बताते हैं उसे मानकर चिन्ता में मत डूब जाइये। अपने सामान्य ज्ञान पर भरोसा करने में न हिचकिचाइये। यदि आप खुद समय पर अपनी सामान्य बुद्धि को काम में लें, डाक्टरों की हिदायतों का पालन करें और

काम को आसान समझें तो बच्चे का लालन-पालन संकटभरा काम कभी नहीं रहेगा। यह मानी हुई बात है कि बच्चे को मा बाप का जो स्वाभाविक प्यार मिलता है वह इन बातों से कहीं सौगुना अधिक महत्व का है कि उसके कपड़े कैसे हों या उसकी खुराक कितनी अच्छी तरह से तैयार की जाती है। जब कभी आप अपने शिशु को गोद में उठाती हैं, भले ही शुरू-शुरू में अटपटे ढंग से ही क्यों न उठायें, जब आप उसके गीले कपड़े बदलती हैं, नहलाती हैं, दूध पिलाती हैं, उसकी ओर मुस्कराती हैं तो उसकी भी यह भावना बनती जाती है कि आप उसीकी हैं और वह आपका। इस दुनिया में, भले ही दूसरा व्यक्ति चाहे लालन पालन में कितना ही चतुर क्यों न हो, आप जिस तरह की ममता शिशु का लुटा रही हैं, दूसरा कोई नहीं लुटा सकता है।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि शिशुओं के पालन पोषण के बारे में कई लोगों ने कई ढंग बताये हैं, परन्तु ये सब लोग अंत में इसी नतीजे पर पहुँचे हैं कि भले माता पिता अपनी सहज बुद्धि के अनुसार समय पर बच्चे की भलाई के लिए जो भी कदम उठाना चाहते हैं वही सबसे अच्छा रहता है। इसके अलावा भी सभी माता पिता जब उनमें बच्चों की देखरेख के बारे में स्वाभाविक और सहज विश्वास पैदा हो जाता है तो वे इस काम को सरलता से पूरा कर सकते हैं। भले ही अपने सहज ज्ञान को लेकर छोटी छोटी कुछ भूलें ही क्यों न हो जायें परन्तु किताबी ज्ञान व लोगों की बातों का अनुकरण करने व चिंता में डूबे रहने की अपेक्षा ऐसी भूलें करना कहीं अच्छा है।

कई शहरों में सामुदायिक चिकित्सा केन्द्रों में गर्भवती मा के लिए कैसे क्या करना चाहिये इसकी जानकारी देने के लिए जो मातृमंदिर, अस्पताल, परिवार नियोजन केन्द्र तथा देखभाल व स्वास्थ्य सम्बन्धी संस्थाएं हैं, उनसे पूरी पूरी जानकारी व सलाह मिल सकती है। माता पिता इन स्थानों पर जाकर गर्भ काल, प्रसव, [illegible], [illegible] और शिशु के लालन-पालन सम्बन्धी समस्याओं व शंकाओं का उचित निवारण कर सकते हैं।

माता पिता भी मानवीय प्राणी

२ उनकी भी अपनी जरूरतें होती हैं:—बच्चे की देखभाल सम्बन्धी पुस्तकों में—जैसी कि यह एक है—बच्चों की आवश्यकताओं पर, जैसे प्यार करने, उसको नहलाने, पोषक खाद्य खाने, बढ़ाई और यह अनुशासन, नियमानुसार [illegible], [illegible], [illegible] में [illegible] [illegible] [illegible]

विटामिन आदि, पर इतना जोर दिया गया है कि मा-बाप कभी कभी इन्हें पढ़ते पढ़ते शारीरिक और मानसिक रूप से ऊब जाते हैं कि उनसे आखिर कैसे यह पहाड़ ढोया जा सकता है। वे यह सोचने लगते हैं कि अब उनकी अपनी जरूरतें आदि कुछ भी महत्व नहीं रखती हैं। वे यह भी महसूस करने लगते हैं कि यह लेखक जो केवल बच्चे और उनकी समस्याओं पर ही चौबीसों घन्टे जोर देता रहता है, यह अवश्य ही इस पुस्तक में तनिक सी गड़बड़ी होने पर माता पिता को ही आड़े हाथों लेगा। उनके लिए इन पुस्तकों में किसी भी तरह की सहानुभूति नहीं मिलती है।

इस पुस्तक में मा बाप की अपनी जरूरतें, उनकी दिक्कतें, तकलीफें, अड़चनें, घर या बाहर उनकी परेशानी, वे कितनी बुरी तरह थक जाते हैं और यदि बच्चे समझदार या भले हुए तो कैसे उन्हें राहत मिल सकती है, ऐसे कई विषय हैं, जिन पर खुलकर चर्चा की गयी है। वास्तविक बात तो यह है कि आखिर मा बाप भी बेचारे मानवीय प्राणी हैं, ठीक अपने बच्चों की ही तरह, न कि दैत्य या ऐसे दानव जो पहाड़ ढो सकते हों।

२ कई शिशुओं का पालन करना सरल काम, तो कइयों का बहुत ही कठिन —इस बात के पूरे पूरे प्रमाण मिलते हैं कि सभी बच्चे एक सा स्वभाव लेकर पैदा नहीं होते। अलग अलग बच्चों का अलग अलग स्वभाव होता है। मा-बाप भी बेचारे क्या करें? वे लोग किसी दूकान से खरीदफरोख्त के सामान की तरह जैसा बच्चा चाहते हैं वैसा पा थोड़े ही सकते हैं। उन्हें जैसा जो मिल जाता है उसी पर सब्र करना पड़ता है। परन्तु माता पिता का भी अपना ढंग व व्यक्तित्व होता है जिसे एकाएक तो बदला नहीं जा सकता। मान लीजिये, एक भला दम्पति भोलीभाली, प्यारी लगने वाली, मृदु स्वभाव की लड़की को आराम ढंग से पाल सकते हैं, वे उसे अपने खुद का निजी व्यक्तित्व विकसित कर सके इतनी आजादी भी देने को तैयार हैं। परन्तु एक चंचल जिद्दी बालक का पालन पोषण उनके लिए समस्या हो जायेगी क्योंकि वे उसके लिए लगभग तैयार ही नहीं हैं। वे भले ही उसे कितना ही प्यार क्यों न करें, उसे सदा ही परेशान करने वाला, जिद्दी, आमने सामने जवाब देने व जबान लड़ाने वाला ही पायेंगे जबकि दूसरा कोई परिवार ऐसे ही साहसी बच्चे को पाकर निहाल हो सकता है। परन्तु उन्हें भी भारी निराशा होती है जब वे देखते हैं कि उनका बच्चा जरा भी चंचल नहीं है। मा बाप जब देखते हैं कि उन्हें किस ढंग का शिशु मिला है तो वे खुद ही चलाकर उसे अच्छे से अच्छा बनाने में जुट जाते हैं।

४ धक्का देने वाला काम और आजादी में खलल'—बच्चों के लालन पालन में कड़ी मेहनत व बहुत काम करने की जरूरत होती है। ठीक तरह से उनकी खुराक तैयार करना, उसके कपड़े, तौलिये और गंदे गीले कपड़े धोना, भोजन करते समय वह जिस तरह अपने को सान लेता है उसे साफ करना, खेल के समय खिलौने व घर फैला देने पर संवारना, आपसी झगड़े को सुलझाना, उनके आँसू पोंछना, ऐसी अजीब अजीब कहानियाँ सुनाते सुनाते रहना जिनके सिर पूंछ का भी पता नहीं, बच्चों के खेल में शामिल होना और ऐसी कहानियाँ पढ़ना जो बड़े आदमी को जरा भी पसन्द नहीं आती हैं, चिड़ियाघर, अजायबघर, या सर्कस दिखाने को उन्हें उठाये उठाये फिरना, घर के काम में मदद देने के लिए तरह तरह की मनुहारें करना, घर के काम में ढिलाई आना, थक कर चूर होने पर भी [illegible] का कभी बुलावा आने पर स्कूल में अभिभावकों की बैठक में भाग लेने जाना आदि कई काम हैं।

बच्चों की जरूरतें भी इतनी अधिक होती हैं कि परिवार के खर्च का एक बहुत बड़ा भाग उनके लिए खर्च होता है। जूतों का ही लीजिये। बहुत ही जल्दी या तो वे घिस जाते हैं, अथवा पहनाते देर ही नहीं हुई कि वे छोटे पड़ जाते हैं।

बच्चों के कारण मा-बाप बेचारे कोई मनोरंजक यात्रा नहीं कर सकते, पार्टी में भाग नहीं ले सकते, थियेटर सिनेमा देखने नहीं जा सकते, खेलकूद, सभाओं व मित्रों की गोष्ठी में शामिल नहीं हो सकते। आप बच्चे पसन्द करते हैं, साथ ही आप सन्तानहीन दम्पति को प्रसन्न मुख व चैन की जिन्दगी भी चाहते हैं। सच्चाई यह है कि आपके मन में भी रह रह कर ऐसी आजादी से घूमने फिरने की हूक उठती रहती है।

वास्तविकता यह है कि मा-बाप संतान इसलिए नहीं पैदा करते हैं कि उन्हें [illegible] का दुखड़ा ही बना दिया जाय। कम से कम ऐसी दुर्गति या टण्टे नहीं होनी चाहिये। वे संतान इसलिए चाहते हैं कि वे उनको प्यार कर सकें, और यह चाहते हैं कि उनके भी अपने बच्चे हों। वे बच्चों को इसलिए भी प्यार करते हैं कि उन्हें याद है कि जब वे भी छोटे बच्चे थे तो उनके मा बाप उन्हें कितना प्यार करते थे। बहुत से माता पिताओं को बच्चों का लालन पालन, देखरेख और उन्हें [illegible] का काम चाहे कितना ही कष्टप्रद क्यों न हो, इससे बहुत अधिक आनन्द व संतोष मिल जाता है। यही तो जिन्दगी व सृष्टि रचना है। [illegible]

हमारे जीवन की असफलता है। दुनिया की दूसरी बातों में भाग ही ना लेना न बिना काम इस काम के करने के भूल से भी कुछ है।

५ बच्चे की वजह से सभी को परेशानी —यह दंपति 'मा बाप' बन जाने जैसी जिम्मेदारी का ... समय मन ही मन यह महसूस करते हैं कि उन्हें अब अपनी पहले जैसी आजादी और सुख सुविधा को छोड़ देना पड़ेगा। वे सोचते हैं कि यह बात केवल व्यावहारिक तौर पर ही नहीं बल्कि सिद्धान्त रूप से भी लागू हो जायगी। कभी कभी ज्यादा खुश रहने वाले लोग इस जिम्मेदारी से भाग निकलते हैं और आजादी व सुख-सुविधा के वातावरण में दो घड़ी मौज करने पहुँच भी जाते हैं, वे भी यह महसूस करते हैं कि उन्हें इसमें पहले जैसा पूरा आनंद ही नहीं आता है। पहला बच्चा होने पर शुरू शुरू के दिनों में ऐसा होना स्वाभाविक ही है क्योंकि यह सब एक नयी बात है और उनका सारा समय इसीमें लग जाता है। परन्तु जरूरत से ज्यादा इधर ही उलझे रहना न तो माता पिता और न बच्चे के ही हित में है। मा-बाप अपने आपको इसीमें इतना उलझा लेते हैं और इतने व्यस्त हो जाते हैं कि बाहरी लोगों में उनको और उनमें बाहरी लोगों को आनन्द व मनोरंजन देने कोई चीज नहीं मिलती। यहाँ तक कि वे पति पत्नी के तौर पर भी एक दूसरे में जो रस पहले लेते थे वह भी नहीं मिल पाता है।

वे इस बंदिश व फेर से मन ही मन झुंझलाते हैं। यह एक ऐसी बंदिश है जिसे उन्होंने खुद ही जबरदस्ती अपने पर लाद रखी है। इसके कारण वे बच्चे के प्रति भी खीझने लगते हैं। उस बच्चे ने तो कभी इनसे यह नहीं चाहा कि ये उसको लेकर दुनिया भर की दूसरी सभी बातें ही भुला बैठें। बच्चे पर इतना अधिक ध्यान देने के कारण मा बाप उससे बहुत ही अधिक पाने की आशा कर बैठते हैं। इस तरह सब कुछ उलटपुलट हो जाता है। वास्तव में ऐसी कई बातों में संतुलन बनाये रखने के लिए यह जरूरी है कि बच्चे की ओर इतना ही ध्यान दिया जाय जितना कि वास्तव में उसके लिए जरूरी है। मा बाप बच्चे की देखरेख के अलावा अपने आमोदप्रमोद, गपशप व सुखसुविधा का समय भी निकाल सकते हैं। इस तरह आप बच्चे को अधिक प्यार भी कर सकेंगे और जब आप बच्चे के साथ होंगे तो वह भी यह सरलता से देख सकेगा कि आप उसे पूरा पूरा स्नेह दे रहे हैं।

६ मा-बाप द्वारा बच्चों से भी बदले में कुछ बातों की आशा रखना —मा-बाप भी इसके बदले में बच्चे से कुछ बातों के पूरी किये जाने

जल्दी ही सही रास्ते पर आ जाता और मा बेटे के प्यार में रस घुला रहता।

७ मा-बाप की झुंझलाहट भी स्वाभाविक —मेरे विचार में कई नव दम्पति जो मा बाप बनने की तैयारी में हैं, उनका यह आशय होता है कि वे सही व्यवहार करेंगे, सहनशीलता की मूर्ति बने रहेंगे और निरपराध बच्चे को सदा अधिक से अधिक प्यार करते रहेंगे। यह बात सोचने में तो बड़ी अच्छी लगती है परन्तु व्यवहार में संभव नहीं है। मनुष्य के लिए ऐसा देवता बन जाना संभव नहीं है। मान लीजिये कि आपका बच्चा घण्टे भर से मुंह फुला कर रोये जा रहा है और आपने उसे चुप कराने के लिए शांतिपूर्वक जितने भी प्रयत्न किये उनका कोई फल नहीं निकला और वह उसी तरह रोता ही चला जाता है तो आप ऐसे बच्चे के साथ अधिक देर तक सहानुभूति नहीं रख सकते। वह बच्चा आपको जिद्दी, उद्दण्ड और बुरा लगने लगेगा। अंत में आप अपने क्रोध को कहाँ तक रोके रख सकेंगे। थोड़ी देर के लिए यह मान लीजिये कि आपके एक बच्चे ने वह काम किया है जो उसे नहीं करना चाहिये, जिसे करने से उसे कई बार मना भी कर दिया गया है और वह भी इस बात को जानता है कि उसे ऐसा काम नहीं करना चाहिये, फिर भी वह कर बैठता है—जैसे किसी सामान को छू लेता है जिसके टूटने का डर हो और उसे तोड़ भी देता है या सड़क के दूसरे किनारे पर खेलने वाले लड़कों में शामिल होने के लिए वह सड़क के बीच चला जाता है। यह भी हो सकता है कि आपके द्वारा कोई चीज दिलाने से मना कर देने पर वह जिद पकड़ बैठता है या अपने से छोटे बच्चे की ओर आपके अधिक ध्यान देने के कारण वह ईर्ष्या के कारण उस बच्चे पर अपनी नाराजी जताता है। इसी तरह एक सरल सी भावना के वश ऐसा काम कर बैठता है और जब ऐसा बच्चा जानबूझ कर भूलें करे और उसे दुहराये भी तो आप कितने भी सहनशील हों धमराज की तरह शांत नहीं रह सकते। यह मानी हुई बात है कि आप ऐसी बात सहन नहीं कर सकेंगे। बच्चा भी इस बात को समझता है, और यदि आपने ऐसे मामलों में सही कदम उठाया तो बच्चे की किसी तरह की हानि भी नहीं होगी।

कभी कभी आपको यह समझने में देर लगती कि धीरे धीरे आपकी सहनशीलता चरम सीमा पर पहुँच चुकी है और आपको क्रोध करना ही

कर रहा हो, वो ही अपनी सहेली से जिक्र करते समय जरूर कहेगी, भले ही इसमें मजाक का भी पुट क्यों न हो कि यह ऐसे शैतान बच्चे के साथ एक मिनिट भी घर में नहीं रह सकती है अथवा इसे बच्चे को तो पकड़कर मार लगायी जानी चाहिये आदि। कहने को यह सब कुछ कह सकती है, परन्तु यह उसके साथ ऐसा व्यवहार कभी सपने में भी नहीं कर सकती है। एक तरह से उसने इस बात को खुद स्वीकार किया है, दूसरे उसने इसे अपनी सहेली को भी बताया है। इस तरह उसने यह प्रकट करके अपने मन व दिमाग पर छाया हुआ यह भार कुछ कुछ हल्का कर लिया है। इस तरह खुलकर मजाक कर लेने में उसे खुद भी यह पता चल जाता है कि कैसा बच्चा है, और उसे ठीक करने में कितनी मदद की जरूरत है यह भी समझने में सहायता मिलती है।

माता पिता खुद ही पहले कर बच्चों के प्रति ऐसे असंभव आदर्श रखते हैं जो पाले नहीं जा सकते। ऐसे माता पिता कभी कभी बच्चे पर क्रोध भी करते हैं परन्तु ये यह बात कभी नहीं मानेंगे कि एक अच्छे माता पिता के लिए कभी कभी ऐसा करना जरूरी है। इस तरह की भावना से ये लोग परेशान भी होते हैं। जब कभी ये यह देखते हैं कि बच्चों के प्रति वे क्रोध करने लग हैं तो वे अपने आपको बुरी तरह से दोषी समझने लगते हैं या बच्चों के साथ क्रोध करने की इस भावना को रोकने की पूरी चेष्टा करते हैं। जब ये भावनाएँ इस तरह से दबायी जाती हैं तो वे दूसरे रूप में सामने आती हैं। इस तरह के विरोधाभासों के कारण उन्हें मानसिक तनाव, थकावट या सरदर्द रहने लगता है।

एक दूसरी भावना का घर करना भी अच्छी बात नहीं है। यह भावना है—बच्चे की सुरक्षा के प्रति सदा ही जरूरत से ज्यादा चौकन्ना व चिन्तित रहना। यह भावना मन ही मन पनपती रहती है और इसकी बाहरी झलक नहीं देखी जा सकती है। कई माताएँ ऐसी हैं जो यह कभी नहीं मानना चाहेंगी कि उनके मन में बच्चे के प्रति विरोधाभास पनप रहा है। वे सदा ही इस चिन्ता में घुलती रहेंगी कि उनके बच्चों को कहीं कुछ हो नहीं जाय। वे काल्पनिक बीमारियों व सड़कों पर भीड़भाड़ व मार्गों के कारण होने वाली दुर्घटनाओं के काल्पनिक खतरों में डूबी चिन्तित रहेंगी। इसका फल यह होगा कि भय की भावना के कारण वे बच्चों को चारों ओर से अपनी ही छाया में समेट लेंगी, उन्हें एक पल भी अकेला नहीं छोड़ेंगी। इस तरह से पलने वाले बच्चे सदा अपनी मां पर ही लदे रहते हैं।

उनके साथ मारपीट भी करेंगे। इस तरह की हरकतों के लिए इन्हें न तो शर्म ही आयेगी और न वे कोई बहाना ही बनायेंगे। मेरा सम्बन्ध तो उन माता पिता से है जिनके दिलों में अपने बच्चे के लिए ममता और प्रेम का सागर है। ऐसे ही लोगों के स्वाभाविक असंतोष व झुंझलाहट की बात मैं कर रहा हूँ।

ये मा बाप जिनकी अपने बच्चों में ममता है और व उन्हें हृदय से चाहते हुए भी उनसे खीझे हुए रहते हैं या उन पर अधिक क्रोध करते हैं वे अपनी भावनाओं के तनाव से पीड़ित हैं। इन्हें किसी मनोवैज्ञानिक या किसी शिशु विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिये। विस्तार से इसकी चर्चा पृष्ठ ५७० में की गयी है।

९ बच्चों की भले बनने में रुचि —सभी बच्चे चाहते हैं कि वे अच्छे से अच्छे बनें। मैंने ऊपर जो विस्तार के साथ खीझ, असंतोष और झुंझलाहट की चर्चा की है उसका गलत असर भी पड़ सकता है। हममें से एक बहुत से लोग जिनकी गृहस्थी की गाड़ी बड़े मजे से चल रही है, कभी कभी कुछ मौकों पर बुरी तरह खीझ उठते हैं। परन्तु यह किसी दिन ही होता है, रोजाना नहीं। हम यह महसूस भी करते हैं और चाहे नहीं भी करते हों, फिर भी शुरू में ही अगर किसी गलत काम पर कड़ाई के साथ बच्चे को उसे करने से रोक दें या उन्हें थोड़ा अंकुश में रखें तो हम इस 'खीझ' को उस दिन तो कम से कम टाल ही सकते हैं। इस तरह की कठोरता और अंकुश रखना भी मा बाप के प्यार का ही एक अंग है। उनका कर्तव्य है कि समय पर वह थोड़े बहुत कठोर भी रहें। इसके कारण बच्चे भी सही राह पर रहेंगे और सब प्यारे लगेंगे जिससे खीझ या झुंझलाहट नहीं बढ़ेगी। बच्चे भी बदले में हमें चाहेंगे क्योंकि वे भी मारपीट और दूसरी तकलीफों से बच जाते हैं।

माता पिता की स्वाभाविक शंकाएं

१० गर्भकाल के बारे में भावनाएं —मातृत्व के बारे में हम यह आदर्श मान बैठे हैं कि उस महिला की खुशी का क्या कहना जिसे यह पता चलता है कि वह बच्चे की मा बनने जा रही है। वह अपना सारा समय आने वाले शिशु के सुखद सपनों में बिता देती है और जब उस नये प्राणी का आगमन होता है तो वह हँसते हँसते सुखपूर्वक मा की भूमिका ग्रहण कर लेती है। कुछ अंश तक यह सब सही है। परन्तु कई महिलाओं में इसके विपरीत भी

क्या उसमें प्रसव से निपटने जैसी शारीरिक शक्ति है ? क्या वह नये आने वाले के लिए इतनी ही सावधान सुश्रूषा रख सकेगी ? पिता भी मन ही मन ऐसी शंकाओं से घिरा रहता है, जैसे जब उसकी पत्नी बच्चों में व्यस्त रहा करती है, उसे ऐसा प्रतीत होता है मानो आजकल उसकी पत्नी उसकी अवहेलना कर रही है। दोनों मामलों में पति या पत्नी के किसी भी तनाव में एक दूसरे की भावना निराशाजनक रूप से घर किये रहती है। उनमें से हर एक यह सोचने लगता है कि वे जो उनके लिये अपना समय देते हैं या अपना त्याग करते हैं उन्हें बदले में कुछ न कुछ सान्त्वना या प्रतिकार अवश्य मिलना चाहिए। मैं यह नहीं चाहता हूँ कि इस प्रकार की प्रतिक्रिया वास्तव में अतिशय रूप से होती ही हो। मैं तो केवल आपको यही विश्वास दिलाना चाहता हूँ कि अच्छे माता पिताओं को भी ऐसी घटनाओं में से गुजरना पड़ता है और इनमें से कई मामलों में यह प्रभाव अधिक दिनों तक नहीं टिकता। मा बाप जो यह ख्याल बनाये हुए थे कि शिशु उनके लिए परेशानी व झगड़े का कारण बनेगा, सच नहीं होता क्योंकि जन्म लेते ही शिशु ऐसी कोई भावना ही नहीं दर्शाता, या हो सकता है कि माता पिता तब तक उसकी आवश्यकता की पूर्ति कराने में मग्न हो गये हों।

१२ **शिशु के प्रति प्रेम का धीरे धीरे उदय** —ऐसी बहुत सी महिलाएँ हैं जो गर्भवती होने पर गर्व और खुशी से फूली नहीं समाती हैं। परन्तु उनके लिए भी यह कठिन हो जाता है कि जिस शिशु को न तो कभी उसने देखा है, न उसका सामीप्य ही अनुभव किया है उसे एकाएक चाहने लग जाये। जैसे जैसे शिशु अपने अंग हिलाने डुलाने लगता है, मा भी यह समझने लगती है कि यह वास्तविक प्राणी है। जैसे जैसे प्रसव का समय धीरे धीरे निकट आता है तब तक वह भावी शिशु के बारे में व्यावहारिक रूप से सोचने लग जाती है। उसके विचारों का सार उस शिशु के पालन पोषण से अधिक सम्बंधित रहता है।

बहुत सी ऐसी महिलाएँ जो अपने पहले गर्भकाल के पूर्व बच्चे पैदा करने से घृणा करती थीं (ऐसे लोगों की संख्या में आज भी कोई कमी नहीं है) वे भी यह स्वीकार करती हैं, कि कुछ ही समय पश्चात् शिशु के जन्म के पूर्व ही वे पुरानी भावनाएँ त्याग देती हैं और शिशु के प्रति उनकी ममता एक नया ही रूप धारण कर लेती है।

अधिकतर यही आशा रहती है कि हमारी भावनाओं के अनुकूल ही फल

कारण वे अपने को अपराधी समझने लगते हैं, विशेषतया उस समय जब उन्हें इस रोग का कोई उचित कारण ज्ञात न हो। एक मां का कहना है, "इसकी सही बात मुझको गलत लगने पर टपकती है। मैं तो लगातार इसके प्रति नर्म होने की कोशिश करती हूं तथा इसके बुरे आचरण की ओर ध्यान नहीं देती हूं।"

१४ असन्तोष के कुछ कारण —माता पिता कभी कभी किसी एक बच्चे को लेकर गलत धारणा पर चल जाते हैं तथा इनका ऊपरी तौर पर पता नहीं चलता—ऊपर ११ वें परिच्छेद में इसके कारण बताये गये हैं, मसलन् माता पिता इस नये शिशु के लिए तैयार नहीं थे और यह भी हो सकता है कि उनमें अस्वाभाविक पारिवारिक तनाव भी हो रहा हो, उन्होंने मन में चुपके चुपके जो कल्पना कर रखी थी उससे यदि विपरीत बच्चा पैदा हुआ हो तो यह भी असन्तोष का कारण बन सकता है। मान लो कि वे सुन्दर सी बालिका की कल्पना कर रहे थे जबकि उसकी जगह लड़का पैदा हो जाता है या वे एक सुन्दर लड़के के बजाय एक साधारण लड़की को पाते हैं जबकि एक ओर उनके सभी शिशु हृष्टपुष्ट हों, परन्तु यह नया बच्चा मरियल जैसा पैदा हुआ हो या यह शिशु कई दिनों तक पेट में या आंतों में दर्द के कारण चिल्लाता रहता है और मां बाप के उसे चुप कराने के तरीके सब बेकार हो जाते हैं तब मां बाप नाराज होएंगे कि उनका शिशु हृष्टपुष्ट नहीं है या काम की तरफ रुचि नहीं रखता। इसके विपरीत मां इसलिए नाराज रहती है कि बच्चा पढ़ना लिखने में मन नहीं लगाता, यह कोई मतलब नहीं रखता कि माता पिता समझदार हैं। वे जैसा नमूना चाहते हैं वैसा घड़वा कर नहीं मंगा सकते हैं। मनुष्य होने के नाते इस तरह की अटपटी कल्पना होना स्वाभाविक ही है और वे जब इससे निराश हो जाते हैं तो इसका उपचार ही क्या है। जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है वैसे वैसे वह हमें उन जाने अनजानों की याद दिलाता है जैसे छोटा भाई, बहन, पिता या माता जिनके कारण कभी कभी हमारा जीवन भी कठोरता में से गुजरा था। एक माता का पुत्र ठीक उस मां के भाई (जिसके कारण वह परिवार का प्यार न पा सकी) की सी कुछ आदतें रखता है। जैसे उसका भाई पहले अपने बालों में नये ढंग के लच्छे डालता था और ऐसे लच्छे उसके खुद के बालों में भी होते हैं परन्तु वह कभी यह नहीं जान सकेगी कि वास्तव में उसके नाराज रहने का यह एक कारण है।

बैठी कि वास्तव में उसे कोई बीमारी है। दूसरी महिला यह सोचती है कि उसके पति उसके लिए अजनबी हो गये हैं। कोई कोई तो यह भी सोच बैठती है कि उसकी सारी सुन्दरता ही नष्ट हो गयी है। इस तरह निराशा की भावना शिशु के पैदा होने के कुछ दिनों बाद होती है या इसके कई दिनों बाद नहीं भी होती है। ऐसी भावनाएं साधारण तौर पर उसी समय होती हैं जब मां अस्पताल से घर लौटती है। वहां पर वह कई दिनों से इस अवसर का इन्तजार कर रही थी। वह आते ही घर के कामों और बच्चे की देखरेख में जुट जाती है। यह काम ऐसा नहीं है जिसके कारण वह हताश होती है। यह काम तो ऐसा है कि कुछ दिनों के लिए यह किसी से भी कराया जा सकता है। यह तो सारे घर के काम को पुनः सम्हालने की जिम्मेदारी की भावना तथा उसके साथ बच्चे की देखरेख ऐसी है जो उसे हताश कर देती है। इसके अलावा प्रसव के कारण शारीरिक परिवर्तन तथा वह नयी हरकतों के कारण भी उसकी भावनाओं को कुछ हद तक चोट पहुंचती है।

बहुत सी ऐसी माताएं भी हैं जो कभी भी इन दिनों इतनी हताश नहीं होती कि हम उन्हें असहाय ही मान बैठें। आप खुद सोच सकते हैं कि ऐसी अरुचिकर बातों का उठना कितनी भारी भूल है जब कि ऐसा कभी होता ही नहीं है। इसका कारण मैं जो समझ पाया हूं वह यह है (तथा कई माताओं ने कहा भी है)—"जहां तक मैं सोचती हूं कि यदि मुझे ज्ञान होता कि ये भावनाएं साधारण हैं तथा ज्यादा दिन टिकने वाली नहीं हैं तो मैं इसके लिए कभी इतना घबराती नहीं और न निराश ही होती। मैंने तो सोच लिया था कि मेरा जीवन सदा के लिए दूसरे रूप में बदल चुका है।" यदि आप यह जान लेती हैं कि बहुत से लोग भी इस घड़ी से गुजर चुके हैं और ऐसा केवल थोड़े ही दिन रहता है तो निश्चय ही आप ऐसे मामलों में कभी भी नहीं घबरायेंगी।

यदि आपको अधिक निराशा मालूम होती हो तो मन बहलाने के लिए आप शुरू के एक दो माह शिशु की लगातार देखरेख में ध्यान दीजिये, विशेषकर उस समय जब कि वह बहुत रोता हो तो कोई सिनेमा चली जाइये, श्रृंगार करवाइये, अपने लिए नयी साड़ी या ब्लाउज खरीदिये। अपने किसी अच्छे मित्र से कभी कभी मिलने चली जाइये। यदि बच्चे को रखने वाला कोई नहीं हो तो उसे भी अपने साथ लेती जाइये या अपनी पुरानी सहेलियों को घर बुलाइये। ये सब बातें आप पर दवा का असर करेंगी। यदि आप निराश हो चुकी हों तो आप यह बातें करना पसन्द नहीं करेंगी। परन्तु आप सहायक

का अधिक संवेदनशील या पढ़ीलिखी महिलाओं पर गहरा असर होता है। सौभाग्य से ऐसी भावनाएँ अधिक नहीं टिकता हैं।

मा के रूप में कभी कभी एक दूसरे ही ढंग का परिवर्तन नज़र आता है। पहले अस्पताल में मा को नर्सों के सहारे अधिक रहना पड़ता है और शिशु-परिचर्या में वे जो योग देती हैं इसके कारण मातायें उनका आभार भी मानती हैं। सभी एकाएक उसके मन में दूसरी तरह के विचार उठ आते हैं और वह यह महसूस करने लगती है कि वह खुद शिशु की देखभाल करने में समर्थ है। वह मन ही मन इससे असंतुष्ट रहती है कि नये शिशु को उसे नहीं सम्हालने देती हैं। यदि घर पर भी कोई कुशल नर्स हुई तो उसे भी वहाँ ऐसे ही वातावरण में से गुज़रना पड़ेगा। निश्चय ही मा के हृदय में अपने शिशु की देखभाल की भावनाएँ पैदा होना स्वाभाविक ही है। शुरू में ऐसी भावनाएँ क्यों पैदा नहीं होतीं, इसका कारण यह है कि उस समय मा अपने आपको इसके लिए अधिक शक्तिहीन पाती है। जैसे जैसे उसमें शक्ति आयेगी उसका यह निश्चय दृढ होता जायेगा और ज्योंही उसमें साहस लौटेगा वह मा के रूप में अपनी योग्यता प्रमाणित करने के लिए आगे आयेगी।

पिता की भूमिका

१८ पुरुष पर पत्नी के गर्भवती होने की प्रतिक्रिया —विभिन्न स्वरूपों में पति पर इसकी प्रतिक्रिया झलका करती है। ऐसे समय में अधिकांश दंपति गर्भवती को अधिक से अधिक सुरक्षित रखने, विवाह व नयी सृष्टि के प्रति गौरव व प्रसन्नता अनुभव करने और भावी शिशु की खुशी में अधिक लीन रहते हैं। परन्तु इस चित्र का एक दूसरा पहलू भी है। पति के मन में यह भावना पैदा होने लगती है कि उसे अब एकाकी अधिक रहना होगा। जैसा कि एक छोटा शिशु मा के प्रसवकाल में अपने को एकाकी मानने लगता है।) उसके ये भाव पत्नी के प्रति बेरुखाई में झलकते हैं। वह अपने मित्रों के साथ घर के बाहर अधिक समय काटना पसन्द करता है या दूसरी औरतों के साथ चक्कर काटता है या मन बहलाव करता है। इस तरह की प्रतिक्रियाओं से पत्नी को किसी तरह की सहायता नहीं मिल पाती है जो इस अनजाने जीवन में प्रवेश करते समय अधिक प्यार पाने की भूखी रहती है।

पति भी जब पत्नी के पहला शिशु होता है और वह अस्पताल में होती है

ध्यान भी देते हैं परन्तु यहाँ भी व्यवहार रोगी या मिलने जैसा होता है। जब वह अपनी पत्नी और शिशु को देखने जाता है तो अस्पताल वाले उसका परिवार के सुविधा के रूप में स्वागत नहीं करते हैं उनके लिए वह ठीक दूसरे मिलने वाले लोगों की तरह ही है जिन्हें अस्पताल का कुछ निश्चित समय के लिए सहन करना पड़ता है। जब बच्चा का घर आने का समय आता है तो मां (नानी या नानी या दूसरे सहायक परिचारा) का सारा ध्यान शिशु की ओर ही रहता है और पिता का काम तो एक कुली जैसा रह जाता है। मेरे कहने का यह मतलब नहीं है कि इस समय पिता का स्वागत होना चाहिये या उसे कुछ अधिक महत्त्व मिले। केवल यही कहना है कि पिता अपने को सब की तरह उपयोगी नहीं पाकर खिन्न होता है।

१० आरम्भ के दिनों में घर पर पिता के सहयोग के अवसर — इस पर आश्चर्य किया जाय ऐसी कोई बात नहीं है कि पिता व मां में— पत्नी और शिशु का लेकर, प्रसवकाल, अस्पताल की भागादौड़ी, तथा उसके बाद घर में जो वातावरण होता है उसके कारण—एक तरह की भावनाएँ पैदा होती हैं। तथापि उसे यह याद रखना चाहिए कि उसकी भावनाओं को इतनी चोट नहीं पहुँचती है जितनी कि मां की भावनाओं को अस्पताल से घर लौटने पर पहुँचती है। उसकी हालत तो ठीक उस बीमार की तरह हो जाती है जिसका मानो आपरेशन किया गया हो। उसके शरीर की बनावट, ग्रन्थियों व भावना में बहुत कुछ परिवर्तन हो जाता है। यदि यह उसका पहला शिशु है तो वह चिन्तातुर हुए बिना नहीं रह सकती। पहले पहल कैसा भी शिशु क्यों न हो यह उसकी शारीरिक शक्ति व भावनाओं पर अधिक भार डालने वाला होगा। बहुत से मामलों में पुरुष जो मन ही मन सोचता रहता है उसकी अपेक्षा महिलाओं की चिन्तातुर भावनाओं की झलक बाहर से ही दिखायी दे सकती है। इसका मतलब यह है कि इस समय ऐसी महिलाओं को उनके पति की ओर से पूरी सहायता व आराम की जरूरत है। शिशु पर अधिक से अधिक ध्यान देने के कारण बदले में उन्हें अपने पति से ज्यादा से ज्यादा सहयोग मिलना चाहिये। कुछ अंशों में ऐसी सहायता व्यावहारिक सहायता होनी चाहिये—शिशु की देखभाल, घर के कामों में अधिक से अधिक सहायता आदि। इससे भी बढ़कर नैतिक सहायता—धीरज बनाये रखना, उसके कष्टों व चिन्ताओं को समझना, सराहना के शब्द, प्रेम का व्यवहार बहुत जरूरी है। पिता का काम उस समय और भी अटपटा हो

जो उसके दिमाग में चक्कर काट रही हैं और वह यह सोचता है कि इन शंकाओं पर उसकी पत्नी जरा भी ध्यान नहीं दे रही है। इससे डाक्टर को भी खुशी होगी। कई पिता ऐसे भी हैं जिनकी नाक भौं यह सुनते ही सिकुड़ जाती है कि क्या आप भी बच्चे की देखभाल में हाथ बटायेंगे। ऐसे लोगों को मजबूरी इस काम में ढकेलने से कोई लाभ नहीं। काम से बहुत से 'मर्द' अपने बच्चों में बाद में जा कर रुचि लेते हैं, "जब व उन्हें वास्तव में आदमी की तरह लगने लगते हैं।" परन्तु बहुत से लोग ऐसे होते हैं जो इन कामों में काफी हर्ष महसूस करते हैं। ऐसे लोगों को प्रोत्साहन व उत्साह दिलाने की जरूरत है। पिता के कर्तव्य के सम्बन्ध में बहुत सी सामग्री परिच्छेद ४६० से ४६३, ४७७, ५०७ से ५०० में भी है।

नाना नानी व दादा-दादी के साथ सम्बन्ध

२१ नाना-नानी व दादा-दादी बड़ी अच्छी मदद कर सकते हैं—ये लोग नये 'माता पिता' को सभी तरह से सहायता पहुँचा सकते हैं। उन्हें अपने पोते-पोती या नाती-नातिनों से बहुत अधिक सुख मिलता है। वे कभी कभी चला कर यह पूछ बैठते हैं, "मैं जिस तरह अपने इस शिशु से सुख पा रहा हूँ, वैसा रस अपने बच्चों से क्यों नहीं ले सका? उस समय मैं बड़ा कड़ा बनने की कोशिश कर रहा था क्योंकि तब मैं अपनी जिम्मेदारी से दबा हुआ था।"

दुनिया के लगभग सभी देशों में इस मामले में दादी-नानी विशेषज्ञ या कुशल जानकार समझी जाती हैं और एक नयी नयी मा तो यह मान कर चलती है कि जब कभी शिशु के बारे में कोई शिकायत होगी अथवा उसे इसके लिए जरा सी सहायता चाहियेगी वह अपनी मा से मदद ले सकती है। जब इस तरह एक नयी 'मा' का अपनी मा या सास में इतना विश्वास हो तो उसे केवल सलाह ही नहीं मिलती वरन् अच्छी तरह से सहायता और राहत मिल जाती है। अमरीका में नय माताएँ अपनी मा या सास से सलाह लेने की अपेक्षा पहले डाक्टर की सलाह व सहायता पसन्द करती हैं। अशत यह इसलिए होता है कि यहाँ लोग अक्सर अपने निजी मामलों में विशेषज्ञों—डाक्टर, स्कूल में अभिभावकों के मार्गदर्शक, विवाह सलाहकार, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक, धार्मिक पादरी—से सलाह अधिक लेते हैं। इसके साथ साथ वे लोग यह भी मानकर चलते हैं कि इस मामले में दिनोंदिन

वैज्ञानिक प्रगति हो रही है, अतएव ये नये माता पिता यदि यह सोचें कि उनकी मा ने आज से बीस वर्ष पहले जिन समस्याओं में हाथ डाला था तो उसका ज्ञान व अनुभव पिछड़ा हुआ हो सकता है। वे अपने आप को तथा दुनिया को यह बताना चाहते हैं कि वे खुद अपनी जिन्दगी आप बना सकते हैं। उन्हें यह डर लगा रहता है कि माता पिता उन्हें भी छोटा बच्चा मानकर "क्या करना होगा" यह बताने लगेंगे और ये लोग शायद उस हालत में अपने को पहुँचाना नहीं चाहते।

२२ तनाव की स्थिति साधारण होती है—यह परिवारों में माता पिता और बुजुर्गों में अच्छे सम्बन्ध पाये जाते हैं। परन्तु यह परिवार ऐसे भी होते हैं जिनमें बहुत गहरे मतभेद होते हैं। सभी परिवारों में थोड़ा बहुत तनाव अवश्य होता है, परन्तु पहले शिशु की देखरेख के मामले को लेकर परिस्थिति व आपसी मलजोल से यह समाप्त भी हो जाता है।

ऐसी युवती मा को ही यह सौभाग्य मिल पाता है जो स्वाभाविक रूप से आत्मविश्वासी हो तथा दूसरों के कहने सुनने पर आपत्ति प्रकट नहीं करती हो। ऐसी मा जब भी जरूरत होती है अपनी मा या सास को आसानी से मदद करने के लिए राजी कर सकती है। जब कभी मा या सास खुद सलाह या कोई सुझाव दे और 'मा' यदि उसे ठीक समझे तो मंजूर कर ले अन्यथा उसे होशियारी से टाल दे और अपना ही तरीका जारी रखे। परन्तु बहुत से नये 'मा-बाप' को इस तरह का अनुभव पहले पहल नहीं होता है। जिस तरह किसी भी नये काम में सभी लोगों को पहले पहले उत्सुकता रहती है, वहीं इनका इनकी है और जरा सी भी आलोचना इनको अखरने लगती है।

बहुत से बुजुर्ग अपनी बुद्धिमत्ता से ही इस बात को अच्छी तरह से समझ जाते हैं और यथासम्भव कम से कम हस्तक्षेप करने का प्रयत्न करते हैं। इसके बावजूद वे लोग अनुभवी होते हैं, वे यह भी सोचते हैं कि इन मामलों में उनका ज्ञान अधिक है, वे ताना देना नहीं भूलते ... हैं। ऐसी हालत में ... अपनी राय प्रकट करते ... नहीं रुका सकता है। ये लोग इस बात का ... से देखते हैं कि उनके समय में जिस तरह बच्चों की देखभाल की जाती थी उस तरीके और ... के में अन्तर ... का अन्तर हो गया है—जैसे ... की ... पद्धति, ... का टाइम ... दो ... हुआ, ... में ... —ये सभी बातें हैं जो उनके समय में नहीं थीं।

भी परात, या इनामल के टब, अथवा चौड़ी नहाने की कड़ाहनुमा बाल्टी में नहलाया जा सकता है। अगर चाहें तो उसको मेज या चौकी पर जिस पर तुम बैठती हो, नहला सकती हो और वहीं उसे कपड़े भी पहना सकती हो। फाटवोट की चौकी जिसके पाये मजबूत हों अच्छा काम दे सकती है। पानी के नल लगे हाथ मुँह धोने के टब (सिंक) में भी नहलाया जा सकता है। अगर उस समय अपने बैठने के लिए ऊँचा स्टूल लीजिए सकती हैं। बाजारों में ऊँचे दामों पर एक नहलाने के टब मिलते हैं जिन्हें मोड़कर रखा जा सकता है। यदि खरीद सका और उसको रखने की घर में जगह हो तो यह अधिक सुविधाजनक होता है। इसमें बीच के टब का हिस्सा वाटरप्रूफ होता है जो चार या तीन ऊँचे पायों पर टिका रहता है। यह इतना ऊँचा होता है कि बच्चे को नहलाते समय आपकी कमर नहीं दुखेगी। जब नहाना खत्म हो जाता है तो इस टब के ऊपर ही ढक्कन के तौर पर सपाट फल्तान का पर्दा होता है जिस पर शिशु को लिटाकर पोंछा जा सकता है और यहीं उसे कपड़े भी पहनाये जा सकते हैं।

३३ दूसरी जरूरतें

सेफ्टी पिनें,

शिशुओं के लिए विशेष तौर पर बना गुदा में रखने का थर्मामीटर,

डाक्टरी काम में आने वाली अच्छी दबी हुई रुई।

आप एसी तह की हुई रुई एक पौंड ले लीजिये। इसके आप छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिये। इनसे उसके नाक का मल व कान के बाहर का भाग साफ कर सकती हैं। भीगे हाथ अंगुली व अंगूठे के बीच रुई दबा कर आप कड़े हाथों से उसे नाक व कान के बाहरी भाग में फिरा कर मैल छुड़ायें।

विटामिन ड्राप्स (तरल) ए बी सी और डी विटामिन (तरल) की जरूरत अक्सर होती है। आप अपने डाक्टर से सलाह लीजिये कि कौन सी अच्छी रहगी।

शिशु के मल के कपड़े धोने की बाल्टी। यह इतनी बड़ी होनी चाहिये कि इस में कम से कम तीन गैलन पानी भरा जा सके तथा इस ढंग की बनी हो कि इसे जंग नहीं लगे तथा इस पर ढक्कन भी होना चाहिये। कुछ महिलाएँ दो बाल्टी रखना पसन्द करती हैं। एक गीले

भी पगत, या इनामल के टब, अथवा चौड़ी नहाने की कड़ाईनुमा बाल्टी में नहलाया जा सकता है। आप चाहें तो उसको पीढ़े या चौकी पर जिस पर तुम बैठती हो, नहला सकती हो और वहीं उसे कपड़े भी पहना सकती हो। फाइबोर्ड की चौकी जिसके पाये मजबूत हों अच्छा काम दे सकती है। पानी के नल लगे हाथ मुँह धोने के टब (सिंक) में भी नहलाया जा सकता है। आप उस समय अपने बैठने के लिए ऊँचा स्टूल चीन सकती हैं। बाजारों में ऊँचे दामों पर इसे नहलाने के टब मिलते हैं जिन्हें मोड़कर रखा जा सकता है। यदि खरीद सका और उसको रखने की घर में जगह हो तो यह अधिक सुविधाजनक होता है। इसका बीच के टब का हिस्सा वाटरप्रूफ होता है जो चार या तीन ऊँचे पायों पर टिका रहता है। यह इतना ऊँचा होता है कि बच्चे को नहलाते समय आपकी कमर नहीं दुखेगी। जब नहाना खत्म हो जाता है तो इस टब के ऊपर ही ढक्कन के तौर पर सपाट फलान का पर्दा होता है जिस पर शिशु को निकालकर पोंछा जा सकता है और वहीं उसे कपड़े भी पहनाये जा सकते हैं।

३३ दूसरी जरूरतें

सेफ्टी पिनें,

शिशुओं के लिए विशेष तौर पर बना गुदा में रखने का थर्मामीटर,

डाक्टरी काम में आने वाली अच्छी दबी हुई रुई।

आप ऐसी तह की हुई रुई एक पौंड ले लीजिये। इसके आप छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिये। इनसे शिशु नाक का मल व कान के बाहर का भाग साफ कर सकती हैं। भीगे हाथ अंगुली व अंगूठे के बीच रुई दबा कर आप कड़े हाथों से उसे नाक व कान के बाहरी भाग में फिरा कर मैल छुटायें।

विटामिन ड्राप्स (तरल) ए बी सी और डी विटामिन (तरल) की जरूरत अकसर होती है। आप अपने डाक्टर से सलाह लीजिये कि कौन सी अच्छी रहेगी।

शिशु के मल के कपड़े धोने की बाल्टी। यह इतनी बड़ी होनी चाहिये कि इस में कम से कम तीन गैलन पानी भरा जा सके तथा इस ढंग की बनी हो कि इसे जंग नहीं लगे तथा इस पर ढक्कन भी होना चाहिये। कई महिलाएँ दो बाल्टी रखना पसन्द करती हैं। एक में खाली गीले कपड़े तो

३८ दूसरे कपड़े —ठंड के दिनों में या जबकि बच्चे को ठंडे कमरे में रहना पड़ रहा है ऊन स बुनी टोपी पहनाना अच्छा है। बाहर जाते समय ठंडी हो तो इससे उपयोग करना चाहिए या ठंडे कमरे म सोते समय शिशु का सिर इससे ढँका रहना चाहिये।

यदि मौसम अच्छा हो ठंड न हो तो टोपी की जरूरत नहीं रहती। बहुत से शिशु इसे पहनना पसन्द भी नहीं करते हैं। जब तक वह बैठने नहीं लगे और चलने नहीं लगे तब तक चड्डी और मोजों की जरूरत नहीं रहती है। ये तभी काम में लाये जाएं जब वह बैठने लगा हो या खेलने लगा हो और कमरे में ठंड भी रहती हो। पोशाक पहनाने से शिशु सुन्दर जरूर लगने लगता है अन्यथा यह आवश्यक नहीं है और मां व शिशु के लिए भी कष्टकारक है।

बिस्तर पर बिछाने के कपड़े

३९. रबर या वाटरप्रूफ चद्दरें —बाजार में प्लास्टिक, फ्लालेन की या रबर की ऐसी चद्दर भी मिलती हैं जिनकी बुनाई या किनारे इस ढंग के होते हैं कि उनमें होकर शिशु को हवा भी मिलती रहती है। यदि वह इनका आदी हो जाये तो इनसे बहुत ही सुविधा रहती है। इनमें उसको रजाई से ढँकने की जरूरत नहीं रहती और इससे धुलाई में भी बचत होती है। परन्तु गर्मी के दिनों में आपको दूसरे कपड़े (पैड्स) लगाने ही पड़ेंगे क्योंकि पेशाब में भीग जाने पर उन्हें रोज धोना जरूरी होगा या धोने के लिए डालना पड़ेगा। इसके लिए चद्दरें ज्यादा रखनी चाहिये।

वाटरप्रूफ कपड़ा, या रबर की चद्दर इतनी बड़ी तो होनी ही चाहिये जो बिछौनियों को चारों ओर से ढँक सके, नहीं तो यह होगा कि कभी कभी बिछौनियों के किनारे भीग जाया करेंगे। आजकल बिछौनियों पर चढ़ाने के लिये प्लास्टिक की जो खोली आती है वह इतनी बड़ी नहीं होती है। कुछ ही दिनों में इनके छेदों में होकर मूत्र बिछौनिया को भिगाता रहता है और उससे बदबू आने लगती है। फ्लालेन की चादरें होने पर बिस्तर के भीगने का डर नहीं रहता, मां शिशु की कमर के नीचे उन्हें लगा सकती है और बिस्तरों को भीगने से बचा सकती है, उन्हें मच्छर व मक्खियों से बचाने के लिए इन्हें उढ़ा भी सकती हैं। फ्लालेन के कपड़े के चौकोर बड़े बड़े कुछ टुकड़े काट कर काम में लेने से बड़ी चादरों की रोज रोज की धुलाई की झंझट से बहुत कुछ छुटकारा मिल जाता है।

४० गद्दा या रजाई —यदि आप बच्चे को वाटरप्रूफ चादरें ही काम में लाना चाहती हैं तो उनके ऊपर गद्दा या रजाई अवश्य बिछाइये। इससे भीगने से जो सील होती है वह नहीं होगी और बच्चे को नीचे से हवा भी मिलेगी, नहीं तो क्या होगा कि बच्चे की चमड़ी या तो बहुत गर्म हो जायगी या भीगने से तरबतर रहेगी। आपको कितने गद्दे लेने चाहिये यह आप चादरों की धुलाई, बच्चे के भिगोने, लार टपकाने की आदत पर छोड़िये। यदि ये धुलकर जल्दी आ जाती हैं तो तीन से काम चल जायगा अन्यथा छः होने से बहुत कुछ सुविधा रहेगी।

४१ चादरें —आपको तीन से छः चादरों की जरूरत पड़ेगी। यदि आप शुरू में शिशु को पालने में रख रही हैं तो आप लपेटने के कपड़ों से काम चला सकती हैं। परन्तु बड़े कपड़े की जरूरत पूरी करने के लिए सूती चादर ठीक रहती है। इन्हें सुविधापूर्वक धोया या सुखाया जा सकता है। यदि ढंग से फैलायी जायें तो सिलवटें भी नहीं रहती और भीगने पर तरबतर भी नहीं लगती। शिशु के पालने या ढँकने के लिए तैयार चादरें मिलती हैं।

४२ कंबल —कितने कम्बलों की जरूरत होगी यह मौसम पर निर्भर करता है। शिशु के लिए कंबल हल्की होनी चाहिये—शाल या हाथ से बुनी शाल या अच्छा फलालेन आदि। इनसे शिशु को पालने के बाहर निकालने पर सम्हालकर लपेटा जा सकता है, दूसरा जैसा गर्मी सर्दी हो उसके अनुसार हटाया-उढ़ाया भी जा सकता है। सर्दी के दिनों के लिए ऊनी कपड़े या ऊनी शाल अच्छे रहते हैं। ये भारी भी नहीं होंगे, साथ ही दूसरे कपड़े लपेटने की जरूरत नहीं रहेगी। सूती फलालेन की चादर इसके लिए काम नहीं दे सकेगी, परन्तु रात को सोते समय आप कम्बल उढ़ाकर इसका लपेट सकती हैं जिससे रात में शिशु का कोई अंग खुला नहीं रह पाता। कुछ शिशु ऐसे भी होते हैं जिन्हें अच्छी तरह से लपेटने पर ही चैन मिलता है।

ऐसा सामान जिसकी जरूरत कभी कभी पड़ती है

४३ वजन करने की मशीन —[illegible] बच्चा ठीक से बढ़ रहा है और डाक्टर नियमित रूप से उसे देखता है तो घर पर वजन करने की मशीन रखना जरूरी नहीं है। यदि [illegible] ऐसा है और मां को इस बात का पता नहीं चलता कि वह [illegible] के बारे [illegible] यदि डाक्टर नजदीक में [illegible] है।

यदि किसी रिश्तेदार या मित्र के यहाँ से कुछ दिनों के लिए मिल रह सकती है तो अवश्य ले आइये। यदि ऐसे कहीं नहीं मिले और खरीदना पड़े और उस समय तंगी हो तो बाद में आप खरीद या जैसा मौका देखें वैसे काम चलावें।

४३ बच्चागाड़ी —यदि शिशु को रोजाना बाहर ले जाना पड़ता हो तो बच्चागाड़ी रखना जरूरी है, नहीं तो आंगन में लिटाने या बरामदे में रखने के लिए पीढे या ऐसे ही साधन से काम लिया जा सकता है। बड़े भीड़भाड़ वाले शहर में यदि बच्चे की मां के साथ बागबगीचे अथवा बाजार में जाना पड़े तो बच्चागाड़ी रखना जरूरी है।

ऐसे परिवार जिनकी अपनी मोटर कारें हैं वे 'बच्चों के बिस्तर' खरीद सकते हैं जो आसानी से कार में लगाये जा सकते हैं और उन पर शिशु को लिटाया भी जा सकता है।

ऐसे झोले भी मिलते हैं जिनमें कुछ महीनों का शिशु लपेट कर आराम के साथ पीठ पर या बगल में लटकाया जा सकता है। इससे काम करते हुए, चलते हुए या बाजार में सामान खरीदने में पूरा सुविधा रहती है क्योंकि उससे मा के हाथ खाली रहते हैं और शिशु को भी हाथों में नहीं लिये रहना पड़ता है।

४४ बोतल गर्म करने का साधन —दूध रखने की बोतलों का बरतन किसी भी ढंग से गर्म किया जा सकता है परन्तु जहाँ गर्म पानी मिलते रहने की सुविधा नहीं हो वहाँ बिजली के गर्म बर्तन (होट केस) अच्छे रहते हैं।

४६ पानी में रखने का थर्मामीटर —नहाने के लिए पानी कितना गर्म या ठंडा रहे इसके लिए थर्मामीटर (बाथ थर्मामीटर) रखना जरूरी नहीं है, परन्तु जिन माताओं को अनुभव नहीं हो, वे इसका उपयोग करके चिंतामुक्त हो सकती हैं।

पाउडर, तेल, मल्हम आदि

४७ बदन पर लगाने का तेल —यह जरूरी नहीं है। यदि शिशु की चमड़ी खुरदरी लगे या फटने लगे तो इसकी जरूरत पड़ सकती है। कतिपय वेसलिन, तैल या बाजार में निकलनेवाले तैलों से काम चल सकता है।

बच्चों का पाउडर यह चकते पड़ने से रोकने में थोड़ी बहुत सहायता कर सकता है अन्यथा बहुत से मामलों में यह जरूरी नहीं है। (ऐसा पाउडर

बच्चों के लिए काम में नहीं लेना चाहिये जिसमें जिंक स्टेरेट मिला हुआ हो क्योंकि यदि साँस लेने के साथ फेफड़ों में यह पहुँच जाता है तो उससे जलन होने लगती है।) पाउडर हमेशा सावधानी के साथ अच्छी तरह लगाना चाहिये (पहले पाउडर को अपने हाथों में मल लें) जिससे शिशु के चारों ओर उसकी गर्द नहीं छा जाये।

मल्हम (जिंक आइन्टमेन्ट) यह डिब्बी या ट्यूब में मिलता है। बच्चे के शरीर पर फोड़े-फुन्सी, कपड़ लपेटने से पैदा होने वाली ललाई या फुन्सियों को मिटाकर उसकी चमड़ी की रक्षा करता है।

शिशु की खुराक व दूध तैयार करने का सामान

४८ दूध पिलाने की बोतलें —इसके लिए जरूरी चीज खरीद करने के पहले आप यह निर्णय कर लें कि आप बोतलों को व सामग्री को कीटाणु रहित करने के लिए कौनसा तरीका काम में लेने जा रही हैं। विशेषतया दो तरीके हैं। एक तो यह है कि आप बोतलों में खुराक भरकर फिर उन्हें उबालें अथवा दूसरा तरीका यह है कि आप पहले किसी बर्तन में दूध या बच्चे की खुराक को उबाल लें, फिर गर्म पानी में कीटाणुरहित की गयी बोतलों में उंडेल लें। पहला तरीका 'टर्मिनल' तरीका कहलाता है जब कि दूसरा तरीका 'एसेप्टिक' (सड़ान्ध से रहित) कहा जाता है।

यदि आप शिशु के प्रसव के पहले ही यह निर्णय कर लेती हैं कि आप स्तन-पान नहीं कराना चाहती हैं तो आप आठ औंस वाली ८ बोतलें खरीद लें। आरम्भ में आपको रोजाना ६ से ८ बोतलों की जरूरत पड़ सकती है। कदाचित कभी कोई टूट भी सकती है। यदि आप शिशु को स्तन-पान कराना चाहती हैं तो भी कम से कम तीन बोतलें तो खरीद ही लीजिये क्योंकि कभी कभी दूध, पानी और फलों का रस देना पड़ता है।

सबसे अच्छी बोतल चौड़े मुँह की बोतल हो सकती है। आजकल ऐसी बोतलों का चलन भी है। इसमें चूसनी (निपल) बोतल के मुँह पर लगे रहने वाले प्लास्टिक के ढक्कन में ही रहती है। जब बच्चा दूध पी रहा हो तो यह चूसनी काम में आती है अन्यथा यह ढक्कन में रहती है और ऊपर से खुले मुँह पर ढक्कन लगा रहता है।

इसके अलावा ऐसी बोतलें भी होती हैं जिनके दो मुँह होते हैं। इनके

मुँह पर चूसनी फिट बैठती है। इस चूसनी को किसी प्याले, गिलास, अल्यूमिनियम के ढक्कन से ढँका जा सकता है। पिरक्स की बोतलें भले ही कुछ अधिक खर्चीली पड़ती हैं परन्तु तेज आँच या अधिक ठंडा करने पर टूटती नहीं हैं। बहुत सी माताओं के लिए ये बोतलें सस्ती साबित होती हैं। ये मुँह पर से बड़ी सरलता से फट जाया करती हैं, अतएव इन्हें सावधानी के साथ काम में लाना चाहिये। प्लास्टिक की बनी बोतलें यदि बड़ों या बच्चों के हाथ से गिर भी जायें तो भी टूटती नहीं हैं परन्तु 'टर्मिनल' तरीके से इन्हें गर्म नहीं किया जा सकता है, क्योंकि इनकी शक्ल बेढंगी हो जाती है।

पानी या फलों का रस आठ औंस वाली बोतलों से भी पिलाया जा सकता है, भले ही ये थोड़ी बड़ी ही क्यों न लगती हों। कई माताएँ इस काम के लिये चार औंस वाली बोतल पसन्द करती हैं। ऐसी दो या तीन बोतलें ही काफी हैं।

इसके अलावा बाजार में हल्की प्लास्टिक की कीटाणुरहित बोतल भी मिलती हैं। जो माताएँ उनका प्रयोग करती रही हैं वे ऐसी ही काम में लाती रहें।

४९. चूसनी (निपल) —चूसनी आप उन बोतलों के मुँह पर ठीक बैठने वाली साइज की खरीदें जिनसे आप बच्चे को दूध पिलाने जा रही हैं। यदि बोतल से ही दूध पिलाना है तो एक दर्जन ले लीजिये अथवा स्तनपान करायें तो ६ बहुत हैं। आप चाहें तो कुछ और भी खरीद सकती हैं। हो सकता है कि आप एक दो फर्श पर गिरा दें या आप ठीक ढंग का छेद नहीं कर सकें। सिलीकोन की बनी चूसनी भले ही कुछ अधिक दामों की हो परन्तु ये गर्म करने पर या दूध की मलाई से खराब नहीं होतीं।

बहुत सी माताएँ चूसनी के सिरे पर एक या कई छेद करती हैं। यदि इस तरह की छेद वाली चूसनी (मलाई या दूध बार बार अड़ जाता हो तो) ठीक ठीक काम नहीं देती हो तो आप चौकड़ी की तरह से कटी (×) चूसनी खरीद लें या आप खुद ही चूसनी को इस तरह (×) काट लें।

५०. बोतलों के ढक्कन या चूसनी के ढक्कन —ये आप उतने ही खरीदें जितनी बोतलें आपने खरीदी हैं।

५१. एक ढक्कनदार बाल्टी, केतली या उबालने का बर्तन —ये बोतलों को उबाल कर कीटाणुरहित करने के लिए चाहिये। यदि ये आठ इंच ऊँची हों और ६ इंच का घेरा हो तो अच्छी रहती हैं क्योंकि इतनी लंबी-चौड़ी होने पर तारों की जाली में आठ बोतल अच्छी तरह से सीधी खड़ी रखी जा सकती

है। यदि आप कम खर्च करना चाहती हैं तो तेल का कनस्तर ले लें और शुद्ध ही तार की जाली तैयार कर लें। बोतलें बर्तन में सीधी तली पर नहीं रखनी चाहिये क्योंकि तली के अधिक गर्म होने पर उनके चटकने का भय रहता है।

टर्मिनल तरीके में बोतलों में पहले से ही खुराक भरी रहती है, अतएव उन्हें सीधा खड़ा रखना जरूरी है।

असेप्टिक तरीके में खाली बोतल पहले उबाल ली जाती हैं, अतएव वे किसी भी बड़े बर्तन में किसी भी तरीके से उबाली जा सकती हैं। तारदार जाली में बोतलों को सीधे खड़े रखने की अपेक्षा यह तरीका सुगम है।

५२ नाप वाला बर्तन (खुराक मिलाने के लिए) —एक ऐसा बर्तन हो जिसमें प्राय तीन पाव तरल पदार्थ समा सकता हो। बाजार में एनामेल के ऐसे बर्तन मिलते हैं जिनके अन्दर की ओर एक एक औंस का नाप बना रहता है। आप चाहे कैसी ही विधि से खुराक तैयार करें, यह बर्तन सुविधाजनक रहता है। एसेप्टिक तरीके में आप इस बर्तन में खुराक नाप कर मिला लीजिये। फिर इसे ही सीधा उबाल सकते हैं। टर्मिनल तरीके में नाप का शीशे का बर्तन सुविधाजनक रहता है क्योंकि उसे गर्म तो करना ही नहीं पड़ता है।

यदि आप तीन पाव नाप वाला बर्तन (क्वार्ट मेजर) नहीं खरीदना चाहें तो आप किसी भी नाप वाले प्याले को काम में ले सकती हैं और फिर उसे किसी भी पतीली या जग में भर सकती हैं। जरूरत के समय आप कभी कभी मिलाने की बोतल से भी नाप का काम ले सकती हैं परन्तु इसमें उड़ेलने में बड़ी दिक्कत होती है।

५३ टीप और चलनी —एसेप्टिक तरीके में आप बोतलों में उबला दूध भरने के पहले उसकी मलाई छान लें। इस काम के लिए आप ऐसी टीप खरीदें जिसके अन्दर ही छानने की जाली लगी हो।

टर्मिनल तरीके में आप यदि बर्तन से दूध भरती हैं तो बिना उबाले ही दूध भरें। ऐसी हालत में मलाई बनती नहीं है, टीप ही काम दे देगा। टीप भी तब जरूरी है जब कि आप चौड़े मुँह की बोतल काम में ले रही हों।

तंग मुँह वाली बोतलों के लिए बोतल साफ करने का ब्रुश होना जरूरी है। यदि आप चौड़े मुँह की बोतल काम में ले रही हैं तो साफ करने का ब्रुश चाहिये।

५४ खुराक तैयार करने के लिए दूसरी सामग्री—इसे विशेष तौर पर खरीदना जरूरी नहीं है।

मिलाने के लिए लंबा घटा चम्मच। एसेप्टिक तरीके में ऐसे चम्मच को पकड़ने की छड़ ऐसी होनी चाहिये जो जल्दी गर्म नहीं हो।

शक्कर या शर्बत मिलाने के लिए नाप की चम्मचें।

चम्मच में शक्कर को बराबर करने का चाकू। यदि आप शर्बत काम में लाते हों तो इसकी जरूरत नहीं है।

दूध के बन्द डिब्बे को खोलने का पच।

शिशु की चिकित्सा व परिचर्या

---

५५ घर पर आनेवाली नर्स —चाहे घर पर आपको शिशु की देखरेख के लिए किसी तरह की सहायता मिल रही हो या नहीं इसके लिए कोशिश की जाय कि शुरू के दिनों में कोई नर्स या अस्पताल से परिचारिका प्रतिदिन एक या दो बार आपसे भेंट कर लिया करे। वह आपको उसकी खुराक तैयार करना, उसे नहलाना तथा डाक्टर के बताये नियमों का कैसे पालन करना चाहिये यह सिखा सकती है। बड़े शहरों में प्रसूतिगृहों (जच्चाखानों) में या कई स्थानों पर निजी चिकित्सकों के यहाँ ऐसी नर्सें आपको मिल जायेंगी जिनकी सेवाएं आप पा सकती हैं।

शिशु का डाक्टर

५६ नियमित मुलाकात —यह पता लगाने के लिए कि आपका शिशु ठीक ढंग से पनप रहा है, आपको चाहिये कि आप डाक्टर से नियमित उसकी जाँच करवा लें। शुरू के महीनों में उसे महीने में एक बार अवश्य डाक्टर को दिखाना चाहिये। दूसरे वर्ष में हर तीन महीने में एक बार बच्चे को डाक्टर को बता देना चाहिये। डाक्टर उसे तौलकर देखेगा कि उसका वज़न ठीक ढंग से बढ रहा है या नहीं, इस बात की जाँच करेगा कि वह अच्छी तरह पनप रहा है और वह उसके लिए जरूरी इन्जेक्शन व टीके लगा देगा। मा भी अपने पहले शिशु की उत्सुकता के कारण उससे पाँच दस सवाल भी पूछ सकेगी।

रखते हुए या पारिश्रमिक अथवा अन्य आधार पर शिशु की खुराक के मामले पर उसकी देखरेख कर सकता है, परन्तु शिशु के बीमार पड़ने पर वह आपको दूसरे डाक्टर को बुलाने के लिए कहेगा। मेरी राय में यह व्यवस्था ठीक है। यदि माता पिता चाहते हैं कि कोई दूसरा डाक्टर उसकी देखरेख करे तो उन्हें चाहिये कि वह शिशु के जन्म के समय या अस्पताल से हटने के पहले ही उसे बुलवा लें जिससे वह बच्चे को अपनी देखरेख में ले ले। पहले साल शिशु की देखरेख में सबसे बड़ी समस्या उसकी खुराक सम्बन्धी समस्या होती है। इसके अलावा भी उसकी खाने व दूध लेने के समय में अंतर आना, अंगूठा चूसना, टट्टी पेशाब करवाना, आवश्यक नींद व उसका ध्यान रखना आदि ऐसी समस्याएँ हैं जो एक दूसरे से गुथी हुई हैं और इन बातों को उसके कार्यक्रम का अंग मानकर शुरू से ही ध्यान दिया जाना चाहिये। तभी डाक्टर शिशु के इलाज के लिए वही डाक्टर अच्छा साबित हो सकता है जो उसे शुरू से ही जानता हो, वही उसकी सही हालत जानकर निदान व उपचार कर सकता है।

५८ शिशु स्वास्थ्य सम्मेलन —शहर में पैदा होने वाले शिशु के उन मा बापों को जो डाक्टर से भेंट करने या पारिवारिक डाक्टर रखने की हालत में नहीं हैं शिशु स्वास्थ्य सम्बन्धी बैठकों में भाग लेना चाहिये। ये सरकारी स्वास्थ्य विभाग या शिशु स्वास्थ्य रक्षा चिकित्सालयों द्वारा आयोजित किये जाते हैं। ऐसे केन्द्र सरकार ने कई जिलों में (भारत में सामुदायिक विकासक्षेत्रों में) खोल दिये हैं। यदि आप देहात में रहते हैं तो अपने निकट के शिशु स्वास्थ्य रक्षा केन्द्र का पता लगा लें। शहर में आप अपने निकट के शिशु कल्याण केन्द्र का पता आसानी से लगा सकती हैं। इन केन्द्रों में डाक्टर और नर्सें मिलजुलकर इस दिशा में काम करते हैं। डाक्टर नियमित रूप से शिशु की जाँच करता है, आवश्यक टीके व सुई आदि लगाता है और मा को जरूरी सलाह भी दी जाती है। नर्सें सुझाये गये तरीकों से शिशु की अन्य समस्याओं को व्यावहारिक ढंग से हल करने में सहायता देती हैं। आवश्यकता होने पर नर्सें अस्पताल से हटने के बाद भी घर पर आकर देख भाल कर जाती हैं और जब भी मा के लिए बीच ही में कोई समस्या खड़ी हो जाय वह इनसे हल पा सकती है।

५९ डाक्टर से निभाना —बहुधा डाक्टर और माता पिता आपस में एक दूसरे से परिचित हो जाते हैं और एक दूसरे पर भरोसा करते हैं और

६० सलाह लेना —यदि आपका शिशु बीमार है और आपको उसकी हालत से चिन्ता व परेशानी हो रही है, आप किसी दूसरे विशारद की राय जानना चाहती हों तो आपको यह पूर्ण अधिकार है कि निश्चिंत होकर दूसरे विशारद की सलाह ले सकती हैं। बहुत से मातापिता ऐसा करते हुए घबराते हैं क्योंकि वे यह सोचते हैं कि यह मानो मौजूदा डाक्टर में विश्वास की कमी मानी जायेगी और इससे उसकी भावनाओं को भी चोट पहुँचेगी। परन्तु चिकित्सा व्यवसाय में यह प्रथा चलती है और इसमें बुरा लग जैसी कोई बात नहीं है और डाक्टर को भी इसे साधारण बात ही समझना चाहिये। वास्तव में डाक्टर भी दूसरे लोगों की तरह—जिन लोगों का वह उपचार कर रहा है—उनकी परेशानी की भावना को समझता है भले ही आप इसे अपने मुँह से नहीं कहें। इस भावना के कारण उसका काम और भी कठिन हो जाता है। इस तरह किसी अन्य विशेषज्ञ से सलाह ले लेने पर उस पर से और सारे परिवार पर से परेशानी के बादल छँट जाते हैं।

६१ साफ साफ कहना बहुत अच्छा —मेरे विचार में ऐसे सभी मामलों में मुख्य बात यह है कि यदि आप डाक्टर की चिकित्सा या उसकी व्यवस्था से असंतुष्ट हैं तो आपको तत्काल ही खोल कर कहना चाहिये, सभी तथ्यों को उसके सामने रखना चाहिये। अपने मन ही मन असंतोष और परेशानी का चक्कर इकट्ठा करने की बजाय शुरू में ही दोनों पक्षों का खुलकर बात करना अधिक लाभदायक है।

यद्यपि कई बार ऐसा भी होता है कि रोगी और डाक्टर यह सोचते हैं कि उनका मेल नहीं बैठ पा रहा है चाहे वे कितने ही स्पष्टवक्ता या आपसी सहयोग करने का प्रयत्न क्यों न कर रहे हों। उन्हें यह बात खुलकर मंजूर करनी चाहिये। सभी डाक्टर, यहाँ तक कि अच्छे अच्छे विशेषज्ञ भी यह सीख चुके हैं कि वे सभी को खुश नहीं रख सकते और डाक्टर इस बात को ठीक तौर पर समझने का प्रयत्न भी करता है।

६२ फोन पर डाक्टर से भेंट का समय —आप डाक्टर से तय करें कि उसे किस समय टेलीफोन पर बातचीत करने की सुविधा रहती है जिससे कि किसी नये रोग के यदि लक्षण नजर आयें या और कोई बात हो तो सूचना दी जा सके और वह सुविधानुसार आकर शिशु को देख जाय। शिशु के बहुत से रोगों के लक्षण लगभग दोपहर के बाद ही नज़र आते हैं और बहुत से डाक्टर जल्दी से जल्दी दोपहर के बाद ही जानना चाहेंगे जिससे वे

भेंट की व्यवस्था कर सकें। यदि रोग के लक्षण जिसके कारण परेशानी हो व में भी नजर नहीं आये तो आपको चाहिये कि आप डाक्टर को तुरत ही टेलीफोन करें क्योंकि ऐसी हालत में डाक्टर का बुलाना जरूरी है।

६३ **डाक्टर को कब बुलाना चाहिये** —जब आप दो बच्चों को पाल पोस लेंगे तब आप अच्छी तरह समझने लग जायेंगे कि रोग के कैसे लक्षण होने पर अथवा ऐसे कौन से मामले हैं जिनमें तत्काल डाक्टर से भेंट करना जरूरी है और ऐसे कौन से लक्षण या स्थिति है जब कि डाक्टर की भेंट दूसरे दिन तक टाली जा सकती है। परन्तु नौसिखिये माता पिता ऐसे मामलों की सूची रखना पसन्द करते हैं। ऐसी सूची को पाकर वे चैन की साँस लेते हैं।

परन्तु ऐसी सूची बनायी भी जाय तो भी उसे पूरी सूची नहीं कहा जा सकता। सैकड़ों तरह की बीमारियाँ और चोटें होती हैं जिनमें आपको [illegible] अपनी ही सहज बुद्धि का उपयोग करना होगा। सामान्य मार्गदर्शन के लिए नीचे कुछ बातों पर विचार किया गया है।

मेरी राय में तो जैसे ही किसी शिशु की स्वाभाविक हालत में आप परिवर्तन देखें—उसके शरीर में या उसकी हरकतों में—आपको शीघ्र ही डाक्टर से सलाह लेनी चाहिये। यदि उससे भेंट नहीं कर सकें तो उसे टेलीफोन पर सही हालत बता देनी चाहिये। ऊपर जो परिवर्तन का जिक्र किया गया है उससे मेरा मतलब अस्वाभाविक पीलापन, थकान, सुस्ती, अरुचि, चिड़चिड़ापन, आतुरता, बेचैनी, लेटे रहना आदि से है।

बुखार —परिच्छेद ६०४ में बुखार पर विस्तार से चर्चा की गयी है। कितना तेज या हल्का बुखार है यह कुछ महत्व नहीं रखता है। ध्यान में रखने की बात यही है कि क्या शिशु वास्तव में बीमार लगता है। एक या दो वर्ष के बाद किसी भी साधारण बीमारी के आरंभ के पहले तेज बुखार सामान्यतया आता है। परन्तु शिशु चाहे उसे जरा सा बुखार हो या नहीं भी हो, बीमार पड़ सकता है। सामान्य तौर पर आपको चाहिये कि जब भी उसका टेम्प्रेचर १०१° या इससे अधिक हो, आप उस डाक्टर को बुलाइये। यदि साधारण सर्दी के कारण टेम्प्रेचर १०१° हो और वैसे वह अच्छी तरह हो तो आधी रात को डाक्टर को परेशान करने की जरूरत नहीं है। पर आप सुबह ही बुलाइये या शिशु को ले जाकर दिखा लाइये, परन्तु शिशु यदि वास्तव में बीमार लगता हो, या उसमें कोई नये लक्षण हों, चाहे ही १०१° डि० बुखार हो, तो आप तत्काल डाक्टर को बुलाइये।

ठंड लगना —यदि ठंड के कारण रोग साधारण न होकर तेज हो, या किसी नये रोग के लक्षण दिख रहे हों या शिशु बहुत बीमार लग रहा हो तो आप डाक्टर को बुला लें। सर्दी के रोगों में क्या करना चाहिये इस पर परिच्छेद ६२८ से ६३० में तथा खाँसी के बारे परिच्छेद ६३६, तथा कान के रोग की परिच्छेद ६३५ में चर्चा की गयी है। आवाज में भारीपन तथा साँस लेने में रुकावट होने पर शीघ्र ही डाक्टर को दिखाना चाहिये (परि० ६३८ से ६४०, ६४९, ६५०)

दर्द —कहीं दर्द होने का अंदेशा हो तो जैसे ही पता चले डाक्टर को बताना चाहिये। (सायंकाल को यदि रोजाना पेट में दर्द होता हो तो बार बार डाक्टर को बताना जरूरी नहीं है) परिच्छेद ६३५ में कान के दर्द पर, परिच्छेद ६९० ६९१ में पेट में दर्द, मूत्राशय में दर्द की परिच्छेद ६८४ से ६८७ में चर्चा की गयी है। यदि छोटे बच्चे को सिरदर्द हो तो तत्काल डाक्टर को दिखाना चाहिये। कभी कभी अचानक ही भूख में कमी हो जाना बच्चे के रोगी होने के लक्षण हैं। यदि एकाध बार बच्चे को भूख नहीं लगे और बच्चा सदा की तरह खेलता हो तो डाक्टर को बताने की आवश्यकता नहीं, परन्तु इसके साथ ही दूसरी अन्य बातें भी हों तो डाक्टर को बताना चाहिये।

यदि बच्चे को उल्टियाँ (वमन) हों तो डाक्टर को तत्काल ही दिखाना चाहिये। विशेषकर उस समय जब बच्चा रोगी लगे या उसकी हालत गिरी गिरी सी लगती हो। परन्तु दूध पीने के बाद कभी कभी बच्चा दूध उगल देता है। ऐसे मामले कभी कभी ही होते हैं और शुरू के दिनों में स्वाभाविक भी हैं, इनमें डाक्टर को बताना जरूरी नहीं है।

दस्तें —यदि उसे दस्तें अधिक हों या खतरनाक हों तो तत्काल डाक्टर को बताना चाहिये। यदि ये साधारण हों तो कुछ घंटों के बाद डाक्टर को बताना चाहिये। परिच्छेद २९८ में इस पर प्रकाश डाला गया है। बच्चे को यदि अतिसार (तेज दस्तें) हो गया हो तो डाक्टर को शीघ्र खबर देनी चाहिये।

टट्टी में खून आना —यदि टट्टी में खून आता हो या उल्टी में खून आया हो तो शीघ्र ही डाक्टर को दिखाना चाहिये। (परि० २९८, ६९०, २६०)

आँख में जलन —आँख में जलन हो या कोई चोट लगी हो तो शीघ्र डाक्टर को बतायें। (परि० ६९७)

सिर में चोट लगने पर —यदि सिर में चोट लगने के बाद पन्द्रह

६५ घरेलू दवा की पेटी में जरूरी सामान —घाव पर रखने वाला कीटाणुनाशक गाज, चौकोर या तीन इंच चौकोर पट्टियाँ। दो इंच चौड़ी कीटाणुनाशक पट्टियाँ। दो लपटों की एक इंच चौड़ी पट्टियाँ। चिपकाने की ऐडेसिव प्लास्टर की टेप एक इंच चौड़ी, आधा इंच चौड़ी चाहिये तो बीच में से काटी जा सकती है। दो दांतेदार अच्छी चिमटी।

अपने डाक्टर से पूछिये कि कीटाणुनाशक कौनसी दवा वह बताता है। दवाकी पटी में रखने का सोडा, जल जाने पर तात्कालिक चिकित्सा के लिए वेसलिन या और कोई मल्हम। छोटे बच्चों के लिए सवा ग्रेन की एस्प्रीन की टिकियाँ। यदि आप अस्पताल से बहुत दूर हैं तो खतरनाक जहर ले लेने की स्थिति में डाक्टर उल्टी कराने की दवा रखने की सलाह देता है क्या?

थर्मामीटर, ६ वर्ष से नीचे की उम्र वाले बच्चे के लिए गुदा में रखने का थर्मामीटर, एक गर्म पानी की बोतल, कान साफ करने की रबर की पिचकारी, नरम रबर की टोंटीवाला एनिमा, यदि डाक्टर सुझाव दे तो। सर्दी में बच्चे की नाक साफ करने के लिए पिचकारी आदि रखें।

अस्पताल

६६ अस्पताल का असर —आजकल अधिकांश शिशुओं का जन्म अस्पताल में होता है। वहाँ जब जरूरत पड़ती है, डाक्टर आ जाता है। उसकी सहायता के लिए परिचारिकाएं, नर्सें, विशेषज्ञ और सलाहकार भी मिल जाते हैं। इसके अतिरिक्त गड़बड़ी के समय अस्पताल में सभी तरह के साधन मिल जाते हैं जैसे चीरफाड़ के औजार, आक्सीजन टेंट, आदि। इसका प्रभाव मा पर अच्छा पड़ता है। वह अपने आपको सुरक्षित समझती है और यह मानती है कि यहाँ उसकी अच्छी तरह से देखभाल होगी। इस व्यवस्था में लाभ व गुणों के साथ साथ इसके कुछ दूसरे साधारण नुक्सान भी हैं। शिशु सामान्यतया मा से दूर शिशुओं के कमरे में रखे रहते हैं, जहाँ उनकी अच्छी तरह से देखभाल की जाती है। इसके कारण मा के आराम में भी बाधा नहीं आती। परन्तु नयी 'मा' के दृष्टिकोण में यह स्वाभाविक नहीं है कि उसे अपने शिशु से दूर रखा जाय और कई दिनों तक दूसरे लोग उसकी देख भाल करें। इसके कारण मन ही मन उसकी यह भावना बन जाती है कि लोग उसे नासमझ और निरर्थक समझते हैं। जिस मा के बच्चे हो गये हों, वह इस बात पर हँसे बिना नहीं रहेगी

और कहेगी, "अस्पताल में इतने लंबे समय तक अच्छी तरह आराम करना और शिशु की ओर से ज़रा भी चिंता न हो, यह कितनी अच्छी बात है।" परन्तु उसके लिए अस्पताल वास्तव आराम की जगह है क्योंकि मां के रूप में उसमें बहुत कुछ आत्मविश्वास है।"

यदि पहला बच्चा अस्पताल में पैदा होता है तो नौसिखिये पिता पर भी इसका अजीब प्रभाव पड़ता है। मां कम से कम यह तो जानती ही है कि वह इस सारे आकर्षण की केन्द्र है। परन्तु बाप तो बेचारा यहाँ अजनबी की तरह है। यदि वह अपने बच्चे को देखना चाहता है तो उसे शिशु शाला के बाहर शीशे की खिड़की के निकट खड़े होकर [illegible] नर्सों की खुशामद करनी पड़ती है। बच्चे को गोदी में उठाना और शीशे की खिड़की में उसकी एक झलक देखने में कितना बड़ा अंतर है। वास्तव में अस्पताल का यह दृष्टिकोण है कि उसके बच्चे तथा दूसरे बच्चों की भी बाहर के लोगों के जो कीटाणु हैं उनसे रक्षा की जाय। परन्तु पिता के मन में तो यह भावना घर कर लेती है कि उसे अपने बच्चे के अनुकूल व्यक्ति नहीं समझा गया है। जच्चाखाने में जो मुँह पर जाली डाली जाती है, उसके कारण भी बहुत से माता पिता एक गलत धारणा मन में बना लेते हैं। वे यह अर्थ लगाते हैं कि उन्हें अपने बच्चे के लिए भी खतरनाक माना जाता है। वे यह भी आश्चर्य करते हैं कि क्या घर पर उन्हें ऐसी ही जालियाँ मुँह पर लपेटनी पड़ेंगी। अस्पताल में चेहरे पर जाली पहनने का कारण यह है कि वहाँ बहुत सारे शिशु पास पास रखे रहते हैं, यदि किसी बाहरी आदमी के जरिए से कोई कीटाणु वहाँ पहुंच जाता है तो शीघ्र ही सभी शिशुओं पर उसके [illegible] का असर हो सकता है और उससे काफी परेशानी हो जाती है। परन्तु परिवार में यदि किसी सदस्य को सर्दी या गले में [illegible] का रोग न हो तो यहाँ छूत लगने का डर नहीं रहता है।

यदि आप किसी डाक्टर या दाई द्वारा घर पर ही ठीक ढंग से प्रसव करवा सकती हों तो यह बहुत अच्छा है। यदि डाक्टर को किसी तरह की गड़बड़ी का डर होगा तो वह अस्पताल में प्रसव का सुझाव देगा।

इस तरह मां भी अपने शिशु को अपनी [illegible] मानने लगेगी और शुरू से ही उसकी [illegible] करेगी। यह दोनों (मां और शिशु) के लिए अच्छी व्यवस्था है। यदि आवश्यकता पड़ी तो [illegible] बीच बीच में [illegible] आराम कर देगी

है। उसमें अपना परिवार व सामान होता है, और अस्पताल की तरह उसे नपेतुले भेंट के समय के भरोसे नहीं रहना पड़ता है।

६७ अस्पताल में कमरों की व्यवस्था —जच्चाखाने में इस तरह की जो अस्वाभाविक कमियाँ हैं उन्हें दूर करने की ओर डाक्टर व नर्सों का प्रयत्न जारी है। हाल ही में कुछ वर्षों से अस्पताल में 'कमरों की व्यवस्था' योजना पर जाँच की जा रही है कि इसका क्या प्रभाव होता है। शिशु का पलना शिशु शाला में न रखा जाकर मा के पलग के पास ही रख दिया जाता है। मा का प्रसव के बाद जैसे ही शक्ति मिलती है नर्सें उसे अपने शिशु की देखभाल के लिए उत्साहित करती हैं, जैसे उसको गोदी में उठाना, दूध पिलाना, पोतड़े बाँधना व खोलना, नहलाना आदि। इस तरह मा को इन सब बातों का व्यावहारिक ज्ञान का अवसर मिल जाता है, यह भी ऐसे अनुभवी व कुशल व्यक्तियों द्वारा जो उसे सिखाती भी हैं और उसे सहायता भी देती हैं। अपने शिशु के भूख लगने के समय, उसके खाने की आदतें, रोना, टट्टी पेशाब करना आदि ऐसी कई बातें हैं जिनके बारे में नयी मा को वहाँ सुविधा व सरलता से सम्हालने की शिक्षा मिल जाती है। अनुभवहीन मा को इससे बहुत लाभ मिल पाता है। शिशु को भूख लगने पर समय नहीं नियत करते हुए जब भी वह चाहे उसे दूध देना उसके लिए कोई कठिन समस्या नहीं है। पिता भी जब चाहे भेंट कर सकता है और उस समय वह यह भी महसूस करता है कि वह भी परिवार का ही अंग है। वह शिशु को गोदी में उठा सकता है और खुद थोड़ा बहुत उसकी देखरेख में भाग ले सकता है।

पहले कई देशों में और अमेरिका में भी अस्पताल में जच्चा के अलग कमरे की ऐसी ही व्यवस्था थी, परन्तु बाद में यह बंद हो गयी। अभी फिर से अनुसंधान के तौर पर इसे कुछ अस्पतालों में जारी किया गया है। यह व्यवस्था पूर्ण सुरक्षाजनक है। नयी 'मा' इस व्यवस्था से काफी प्रभावित हुई है और दूसरे प्रसव के समय भी उसने ऐसी ही व्यवस्था की माँग की। दूसरी ओर वे माताएँ भी हैं जिन्हें न तो इतना समय व आराम ही घर में मिल पाता है। वे यहाँ इस झंझट में न पड़कर पूरी तरह आराम करना पसन्द करती हैं। किसी भी अस्पताल में अलग अलग कमरों की व्यवस्था करना आसान नहीं है। इसके लिए सारी व्यवस्था में बहुत कुछ रद्दोबदल करना पड़ता है। इसे आरंभ करने में अधिक रकम, अधिक नौकर तथा लंबी चौड़ी जगह व विशाल योजना की आवश्यकता रहती है। यदि पहले कभी आपको कमरा

की बेचैनी है। हो सकता है कि यह रोग, अपच, या किसी तनाव के कारण हो।

जिस समय भी आप उसे रोते हुए सुनेंगी आपके मन में उसे चुप करने की या आराम देने की स्वाभाविक भावना जाग्रत हो जाती है। ऐसे समय में उसे उठाने तथा थपथपाने या गोदी में लेकर घूमने की जरूरत है।

यदि समझदारी के साथ किसी शिशु के साथ अच्छा व्यवहार किया जाये तो वह बिगड़ता नहीं है। शिशु अपनी आदत एकदम ही खराब नहीं करता और ये बातें उसमें धीरे धीरे पैदा होती हैं। जब मा अपनी सहज बुद्धि का उपयोग करने से डरती है या शिशु की हर जिद् पूरी करती है और वह चाहती है कि चौबीस घण्टे शिशु को चिपकाये रखें तो वह भी अपनी स्वाभाविकता खो देता है।

प्रत्येक व्यक्ति यह चाहता है कि अपने शिशु में अच्छी आदतें डालें और वह अच्छी तरह रहे। हर एक शिशु यह चाहता है कि उसे ठीक वक्त पर भोजन मिले और वह बाद में खाना खाने के तरीके भी जान जाता है। वह अपना मल त्याग भी ठीक तरह से करेगा जब तक कि उस का मल सख्त न हो। हो सकता है कि यह क्रिया नियमित या अनियमित भी हो, परन्तु जब वह कुछ बड़ा हो जाय और उसे कुछ समझ आ जाये तब आप उसे मल त्यागने का स्थान बता सकती हैं। उसको कितनी नींद की जरूरत होगी उसके अनुसार ही वह अपनी सोने की आदत भी डाल लेगा। वह अपनी आदत को परिवार के अनुकूल बना लेगा। इसके लिए वह आपसे थोड़ा-सा ही मार्ग दर्शन चाहता है। (एन्डरसन आल्ड्रीक और एन आल्ड्रीक दोनों के द्वारा लिखी गयी पुस्तक "बेबीज़ आफ ह्यूमन बीइन्ग्स" देखें।)

६९. आप इस तरह प्यार कीजिये कि उसका विकास अच्छा हो—प्रत्येक शिशु की आकृति दूसरे शिशु से कुछ भिन्न ही होती है, ठीक उसी तरह उनके विकास की गतिविधि भी अलग अलग होती है।

कोई कोई शिशु अच्छा तन्दुरुस्त होता है। वह जल्दी उठना बैठना सीखता है। कोई शिशु हृष्ट पुष्ट हो फिर भी यह हो सकता है कि वह अपनी अंगुलियों से या हाथ से सम्भाल कर सावधानी से काम लेना नहीं सीख पाये या उसे बोलना सीखने में काफी समय लग जाये। यहाँ तक कि ऐसा शिशु लुढ़कने में, रेंगने में, खड़े होने में तेज भी हो तो भी उसे चलना सीखने में कई बार अधिक समय लग जाता है। कई बार शिशु का शारीरिक विकास तो वैसे अच्छा हो परन्तु उसके दाँत बहुत देर से निकलते हैं। कई बार इसके विपरीत भी

होता है कि दुबले पतले शिशु के दाँत जल्दी आ जाते हैं। ऐसा शिशु जिसे देखकर मा-बाप यह सोचते थे कि उसे बोलना ठीक ढग से नहीं आता है वही आगे चलकर स्कूल में बहुत होशियार माना जाता है और ऐसे भी कई शिशु होते हैं जिन्हें अधिक विकसित नहीं कहा जा सकता, फिर भी वे शैशवकाल में ही बहुत जल्दी ही बोलने लग जाते हैं।

मैं शिशुओं की इन मिलीजुली प्रवृत्तियों के उदाहरण इसीलिए दे रहा हूँ कि आप यह समझ सकें कि सभी शिशुओं के विकास का अपना अपना अलग ढग होता है। कई शिशुओं का शरीर बड़े होने पर लम्बा चौड़ा कद्दावर हो जाता है और कई दुबले पतले अथवा ठिगने ही रहते हैं। कोई कोई शिशु तो वास्तव में बड़े होने पर बहुत ही मोटा हो जाता है। कई कभी किसी बीमारी में ऐसे शिशुओं का शरीर गिर भी जाता है पर वे बहुत ही जल्दी अच्छे होने के बाद तेजी से इस कमी को पूरी कर लेते हैं। चाहे इन्हें बीमारी में या वैसे भी कितनी ही तकलीफ क्यों न होती हो, इनके भार में किसी तरह की कमी नहीं होती है। इसके विपरीत कुछ ऐसे कमजोर शिशु व बच्चे भी हैं जिन्हें अच्छी खुराक मिलने पर भी शरीर दुबला पतला या कुछ ठिगना ही बना रहता है, भले ही इन्हें सभी तरह से शारीरिक व मानसिक आराम ही क्यों न मिल रहा हो।

आपका बच्चा चाहे कैसा भी हो—मोटा, दुबला, ठिगना, लम्बा या सुन्दर, कुरूप अथवा स्वस्थ्यवान, आप उसे देखकर नाक भौं न सिकोड़ें। उससे हार्दिक स्नेह रखें। प्रकृति ने जो कमियाँ उसमें छोड़ी हैं उनके कारण आप उसे भार की तरह स्वीकार न करें। यह बात केवल भावनात्मक दृष्टिकोण से ही उचित नहीं है, इसका बहुत ही अधिक व्यावहारिक मूल्य है जो आप दोनों के जीवन को प्रभावित करेगा। इसीलिए मैं आपको यह सलाह दे रहा हूँ कि आपका शिशु कैसा भी क्यों न हो, उसे अपने सम्पूर्ण हृदय से प्यार करें। शिशु व बच्चा चाहे सुन्दर, चपल, बेडौल, कुरूप या साधारण औसत गुणों वाला ही क्यों न हो आप उसे प्यार करेंगे, उसकी सराहना करेंगे तो निश्चय ही [illegible]। [illegible] का उदय होगा और यही उत्साह शिशु व बच्चे में [illegible] में सहायक है। इसके कारण वह अपने सभी साथियों व [illegible] का जीवन व [illegible] के साथ [illegible] करना सीख जाता है। जिन शिशुओं और बच्चों को स्नेह [illegible] व व्यवहार से कभी भी [illegible] का मेल नहीं मिल पाता वे बड़े होने पर भी कार्यक्षमता की भारी कमी रहती है और वह जन्म भर इस [illegible]

पीड़ित रहेगा कि वह जो कुछ भी कर रहा है ठीक नहीं है। यह अपनी विशेषताओं में कौशल व अपनी आन्तरिक विकासोन्मुख प्रवृत्तियों और गुणों का खुल कर उपयोग कभी नहीं कर पायेगा। ऐसी स्थिति में इस बात की भी सम्भावना रहती है कि उसे शारीरिक या मानसिक रोग न घेर लें और इसी तरह की भावनाएं मन में बसा कर वह अपना जीवन आरम्भ भी करता है तो उसे पग पग पर ये कमियाँ खटकती रहेंगी।

७० **नवजात शिशु छुईमुई नहीं होता कि उसके हाथ लगाने में ही आप घबरायें**—किसी किसी मा को कभी कभी अपने पहले शिशु को उठाने में ही पसीना छूटा करता है। वह अपनी सहेलियों से कहती है, "मैं उसे ठीक तरह से उठा नहीं पाती हूँ क्योंकि मुझे यह डर है कि कहीं उसके चोट तो नहीं लग जायेगी।" आपको ऐसी चिन्ता करने की जरूरत नहीं है। आपका शिशु इतना मज़बूत तो है कि वह ये सब आसानी से सहन कर सकता है। शिशु को कई तरह से उठा कर लिया जाता है। यदि भूल से उसका सिर पीछे की ओर लुढ़क भी गया तो उसे किसी तरह की चोट नहीं पहुँचेगी। सिर पर बीच के हिस्से में आगे की ओर जो खुला हुआ सा नज़र आता है उसे तालु कहते हैं। यह एक सख़्त झिल्ली से ढँका रहता है। यह झिल्ली केनवास के कपड़े जितनी सख़्त होती है। इसलिए उस पर सरलता से चोट भी नहीं पहुँचती है। यदि शिशु का विकास स्वाभाविक गति से हुआ तो सात पौंड का होते ही उसके शरीर के तापमान को स्वाभाविक बनाये रखने की जो प्रक्रिया है वह बहुत कुछ नियन्त्रित हो जाती है। शिशु के शरीर में कीटाणुओं से संघर्ष करने की अच्छी शक्ति होती है। यदि परिवार में किसी को सर्दी जुकाम है तो आप देखेंगी कि शिशु पर इसका कभी कभी बहुत जल्दी असर होता है और वह इतनी ही जल्दी इससे छुटकारा भी पा लेता है। यदि कभी उसका सिर इधर उधर फँस भी जाता है तो वह छुटकारा पाने के लिए रोने चीखने की स्वाभाविक हरकतें करता है। यदि उसे पूरी खुराक नहीं मिलती है तो वह रो चीख कर इस कमी की शिकायत करेगा, तेज़ रोशनी होने व चकाचौंध होने पर वह अपनी आँखें मिचकायेगा। (फ्लश बल्ब वाले कैमरे से आप उसका फोटो ले सकती हैं चाहे वह चकाचौंध से उछल ही क्यों न पड़े।) उसे जितनी नींद की जरूरत है उतना ही वह सोयेगा। वह ठीक ऐसे अबोध व्यक्ति की तरह है जो न तो एक शब्द ही बोल सकता है और न जिसे इस दुनिया की जानकारी है।

किया जाय यह बात इस तरह से टलती ही नहीं है। पर सहृदय माता पिता आवश्यकता के अनुसार कठोर व उदार होकर संतुलित व्यवहार बनाये रख कर बच्चे को ठीक माग पर रखते हैं। इसके विपरीत अधिक कठोर बने रहने से शिशु व बच्चे का आत्मविश्वास खोया ही रह जाता है और अधिक उदार बने रहने पर उसे आगे चल कर ठीक माग पर लाने में माता पिता को हिचकिचाहट हुआ करती है। इन मामलों में खास बात यही है कि शिशु की व्यवस्था करने में मा बाप की कैसी भावना रहती है और शिशु पर उसका क्या असर होता है।

७३ एक महान सक्रमण काल में होकर इस दिशा मे हमारी प्रगति —जब तक हम इस मामले में अपनी प्रगति का ऐतिहासिक सिंहाव लोकन नहीं करेंगे तब तक हम सही प्रगति नहीं कर सकते हैं। पिछले वर्षों में शिशुओं और बच्चों के साथ कैसा व्यवहार किया जाता था इसके अलग अलग स्वरूप मिलते हैं। उदाहरण के तौर पर उन्नीसवीं सदी में अच्छा आचरण व सलीका सिखाने के लिए उनके साथ कड़ाई बरती जाती थी। बीसवीं सदी में इन मामलों में व्यापक प्रतिक्रिया हुई। इसके कई कारण थे। कई शिक्षा सुधारकों ने (जान डेवी, विलियम किल पैट्रिक) यह बताया कि बच्चों के पाठ्यक्रम को सरल और रुचिकर बनाया जाये तो वे जल्दी ही प्रगति कर सकते हैं और सभी विषयों को सीखने में उनकी उत्सुकता व जिज्ञासा बनी रहेगी। फ्रायड और उसका अनुकरण करने वाले लेखकों व मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि बच्चे को यदि कठोरता से साफ कपड़े रखने या सलीका सीखने के लिए तथा ऐसी छोटी छोटी बातों को लेकर भयभीत किया जाये तो उसका मानसिक विकास रुक जाता है। पागलों और अपराधी लोगों का अध्ययन करने पर पता चला कि बचपन में इन्हें प्यार न मिल पाने व दुत्कारे जाने के कारण ही वे इस हालत में पहुँचे हैं। इसको लेकर यह कहा जाना कि माता पिता का कड़ा अकुश नहीं रहने के कारण यह प्रवृत्ति पैदा हुई है उचित नहीं ठहराया जा सकता। ये लोग माता पिता की अधिक उदारता व छूट के कारण नहीं बिगड़े हैं। इन अनुसंधानों का फल यह निकला कि बच्चों के अनुशासन में उदार व्यवहार को स्थान मिल पाया। एक सफल व्यक्ति के रूप में विकसित होने के लिए जो जरूरत हैं उन्हें भी पूरा किया जाने लगा। कई अमरीकी शिशु चिकित्सकों ने—जिनमें एल्ड्रिक केपर्स और गैसेल प्रमुख हैं—मानसिक रोगियों और बच्चों की परिचर्या व देखभाल के बारे में ऐसे ही

सिद्धान्तों को व्यावहारिक रूप देने पर ज़ोर दिया। परन्तु शिशु की खुराक के बारे में १९४० तक डाक्टर यही फ़साद करते रहे जो पुराने समय से चली आ रही थी क्योंकि उन्हें यह डर था कि कहीं खुराक में रदोबदल करने या उसके समय क्रम में उदारता बरतने से शिशुओं को आँतों की बीमारियाँ व दस्तें न हो जावें। उन दिनों अधिकांश शिशु दस्तों व आँतों की बीमारी से मर जाया करते थे। दूसरे महायुद्ध के दिनों में ही (१९४२ में) डाक्टर प्रेस्टर मॅडम और श्रीमती फ्रांसिस की एलमेरिकन ने शिशुओं को उनकी भूख के अनुसार खुराक देने सम्बन्धी अपने अनुभव प्रकाशित किये। इससे बहुत से डाक्टरों ने भी यह संतोष प्रकट किया कि शिशु को अपनी खुराक लेने का समय निर्धारण उसकी इच्छा पर ही छोड़ा जावे तो वह स्वस्थ रहेगा और उसका स्वाभाविक विकास हो सकेगा। इसके बाद तो इस दिशा में एक नयी लहर सी फैल गयी। आज अमरीका में शिशुओं को खुराक कब दी जावे, कैसी खुराक दी जावे आदि विषयों में उदार दृष्टिकोण का समावेश हो गया है और पहले जैसी कड़ी पाबन्दी भी नहीं रही है। ऐसे डाक्टर जो पहले माता पिता को यह सलाह देते थे कि वे उदार होकर अपने शिशुओं की आदत न बिगाड़ें, वे भी अब इस बात पर ज़ोर देने लगे हैं कि बच्चों व शिशुओं को अधिक सुख सुविधा दी जावे, उनकी स्वाभाविक इच्छाओं की पूर्ति की जावे और यह केवल भोजन में ही नहीं, शारीरिक स्नेह और मनमाने व्यवहार में भी।

इन अनुसंधानों व प्रयोगों के कारण सामाजिक दृष्टिकोण में जो परिवर्तन हुआ उससे माता पिता व बच्चे दोनों को ही अपार लाभ पहुँचा। अब अधिकांश शिशु खिलखिला रहे हैं और बहुत कम [illegible] होने लगे।

परन्तु हमारी इस मातृभूमि भारत में जब तक माता पिता की धारणाओं का निराकरण नहीं किया जावे और उनके दृष्टिकोण में परिवर्तन नहीं लाया जाय तब तक यह संभव नहीं है। इसके लिए उनके [illegible] आवश्यकता है। [illegible]

वे भी अपने बच्चों को इसी कसौटी से कसते रहेंगे और यह स्वाभाविक ही है कि आप भी अपने बच्चों की देखरेख में ऐसा ही ध्यान दें। यह हो सकता है कि आपने इधर उधर से कहीं कुछ पढ़ या सुन रखा हो और अपने दृष्टिकोण में थोड़ा बहुत परिवर्तन भी कर लिया हो, परन्तु जब भी आप यह देखते हैं कि आपका शिशु ऐसी बातें कर रहा है जिन्हें न करने के लिए आप पर बचपन में कड़ी रोक थी तो आप भी संभवतया क्रोध करने या खीझने की प्रवृत्ति को रोक नहीं सकेंगे, जबकि आपसे इसकी आशा नहीं की जाती है। परन्तु ऐसी प्रवृत्तियों से लज्जित होने या मन ही मन ग्लानि अनुभव करने जैसी कोई बात नहीं है। केवल यही एक तरीका है और प्रकृति भी यह चाहती है। इसी के कारण आज तक मानव सभ्यता और विभिन्न आदर्श जीवित रह पाये हैं और हम इन्हें पीढ़ियों से ग्रहण करते आ रहे हैं।

गत पचास वर्षों में अधिकांश माता पिताओं ने अपने दृष्टिकोण में परिवर्तन करके बच्चों के साथ उदार व उचित व्यवहार करना सीख लिया है। इसका एक कारण यह है कि उन्हें भी अपने बचपन में सुख व सुविधाओं का जीवन व्यतीत करने को मिला था। इसलिए ये माता पिता चाहते हैं कि उनके बच्चों का पालन-पोषण भी ऐसा ही हो। मैं किसी भी विचारधारा को आँख मूँद कर लागू करने के पक्ष में नहीं हूँ। जब कभी डाक्टर शिशुओं को नियमित खुराक देने की सलाह देता है तो नयी पीढ़ी के ये माता पिता उसकी बात अनसुनी करके समय से पहले ही खुराक देने लग जाते हैं क्योंकि उनका मन गवाही देता है कि ऐसा ही करना चाहिये। यदि डाक्टर खुराक के मामले में नपेतुले नियमित कदम उठाने के बारे में सख्त नहीं है तो आत्मविश्वासी माता पिता भी इस मामले को लेकर अधिक संकीर्णता नहीं बरतते हैं। ऐसे मा-बाप बच्चे के सोने के समय चाहे वह ज़िद ही क्यों न ठाने बैठा हो, समय पर सुला कर ही मानते हैं। यह सब इसीलिए सफल हो जाता है कि उन्हें अपने बचपन से ही ऐसी शिक्षा मिली है कि बच्चों को उनके सोने के समय सो ही जाना चाहिये। ऐसे मामले में मा बाप की उदारता अधिक लाभ नहीं पहुँचाती है।

७४ नये तरीके लागू करने में मा बाप की परेशानी —नया शिशु माता पिता के लिए दो तरह की उलझनें पैदा करता है। एक श्रेणी में उन माता पिताओं का स्थान है जिन्हें अपने बचपन में इस तरह पाला पोसा गया है कि उनको अपनी निर्णय-शक्ति में विश्वास नहीं पैदा हो पाया है। यदि आप

में आमविश्वास की कमी है तो आप दूसरे लोगों की बातें चाहे वे कितनी ही उटपटाग ही क्या न हो, आसानी से मान लेते हैं। दूसरी तरह के वे लोग हैं जो यह सोचते हैं कि उनके साथ भी बचपन में बड़ी सख्ती बरती गयी थी और इसी बात से वे अपने माता पिता को आये दिन कोसते रहते थे और उनके बारे में असतोष प्रकट करते थे। उन्हें यह बात आज भी अच्छी तरह से याद है। वे यह नहीं चाहते हैं कि उनके शिशु भी उनके बारे में ऐसी ही दुर्भावनाएँ बनायें, और फिर वे शिशुओं को सभी तरह से खुली छूट दे देते हैं। परन्तु यह उदारता अधिक दिनों तक नहीं निभ पाती है। यदि आप यह चाहते हैं कि अपने बच्चों को इसी तरह बड़ा किया जाये जिस तरह से आपको बड़ा किया गया तो आपको उनके प्रति कैसा व्यवहार करना है इस बारे में एक निश्चित रुख अपनाना होगा। आप यह बात अच्छी तरह से जानते हैं कि शिशु कितना आज्ञापालक, विनम्र और घर के कामों में सहायक बना रहे। इस बारे में उसे शिक्षा देने के लिए आपको सोच विचार कर कदम उठाने की जरूरत नहीं है। परन्तु आप अगर यह चाहते हैं कि बचपन में आप पर जैसा कड़ा अनुशासन रहा और जिस तरह का व्यवहार रहा उसे टालने के लिए दूसरा ढग ग्रहण किया जाय या आप उसके मामले में अधिक हाथ डालना चाहते हैं या उसके साथ पूर्ण उदारता का व्यवहार करना चाहते हैं तो इन तरीकों पर चलना जरूरी नहीं है। मान लें कि आपका बच्चा आपके हाथों से निकला जा रहा है, यह आपकी छूट का गलत लाभ उठा रहा है, उसे फिर से सही रास्ते पर लाने के लिए थोड़ा बहुत कड़ा अनुशासन रखना जरूरी है। परन्तु आपके लिए इसके विपरीत कदम उठाना परेशानी को निमत्रण देना है क्योंकि आपने यदि अपनी इच्छा के विपरीत मार्ग अपनाया तो यह बात आपके मन को सदा कचोटती रहेगी और आप अधिक परेशान हो उठेंगे। मैं इस बात को पूरी गम्भीरता के साथ रख रहा हूँ। नौसिखिये माता-पिता इस तरीके से सफल अनुशासन लागू कर सकते हैं और बच्चे के साथ उनका व्यवहार भी अनुकूल बना रह सकता है। बुजुर्गों द्वारा आज तक अपनाये गये तरीकों को हम उसी तरह न लेकर कुछ को स्वीकार करें, कुछ को छोड़ सकते हैं। यह बहुत कुछ उपयोगिता पर भी निर्भर करता है और इनमें से अधिकांश लोग ऐसा मिलाजुला रास्ता निकाल ही लेते हैं जिससे हानि की संभावना नहीं रहती है। कितने ही माता-पिता को नया दृष्टिकोण अपनाने में जो अड़चन आयी हैं उन्हें मैंने सविस्तार इसीलिए रखा कि समस्या का समाधान सरलता से हो सके।

७४ अनुशासन सम्बन्धी अपनी धारणा को न छोड़ें —मेरी राय में वे सभी सहृदय माता पिता जो स्वाभाविक तौर पर कड़े नियम पालन के पक्ष में हैं उन्हें चाहिये कि वे अपनी ही धारणा के अनुसार बच्चों के साथ व्यवहार करें। अच्छे सलीके से रहना, तत्काल कहा मानना, ढंग से रहने तथा ऐसी ही दूसरी आदतें डालना सिखाने के लिए यदि सहृदयता के साथ थोड़ी बहुत कड़ाई भी बरती जाये तो बच्चों का इससे नुकसान नहीं पहुँचने का। परन्तु इसके लिए मा-बाप सहृदयता से काम लें और उनका व्यवहार मैत्रीपूर्ण रहे जिससे बच्चे भी सुखी रह सकें। परन्तु माता पिता यदि अधिक कड़ाई बरतने वाले, डाँट डपट करनेवाले, निर्दयी व बात बात में चिड़चिड़ा कर दुत्कारने वाले हुए अथवा बच्चे की आयु और उसकी समझ के स्तर को ध्यान में न रख कर कड़ा व्यवहार किया गया तो इसके कारण बच्चे दब्बू, निलज्ज, या कमीने तक हो जाते हैं। वे माता पिता जो बच्चों के मामले में अधिक हस्तक्षेप नहीं करते हैं और उनके अपने तौर-तरीकों में थोड़े बहुत संशोधन परिवर्धन से ही संतुष्ट हो जाते हैं तो उनके बच्चे भी उदार, सहयोगी व सफल व्यक्ति बन जाते हैं। परन्तु ऐसे माता पिता में यह विशेषता जरूर होनी चाहिये कि वे जिन मामलों में आवश्यकता समझें उनमें अवश्य ही कठोरता बरतें।

कभी कभी अधिक उदारता बरतने पर अच्छे नतीजे नहीं निकलते हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि मा बाप अपने बच्चों के अधिक भले बनने की आशा ही छोड़ बैठें। यह असफलता कदाचित इस भावना के कारण है कि वे बच्चों को सुधारने, समझाने व ठीक रास्ते पर लाने के लिए थोड़ा बहुत कड़ा व्यवहार करने में घबराहट महसूस करने लगते हैं, जरा सी सख्ती बरतने में भी मन ही मन लज्जा का अनुभव करते हैं या यह बात भी हो सकती है कि वे अनजाने ही उन्हें गलत मार्ग पर चले जाने देते हैं।

शिशु का भोजन

७६ वह अपनी खुराक की बाबत बहुत कुछ जानता है—आपको याद होगा कि अस्पताल से घर को रवाना होते समय आपको शिशु की खुराक तैयार करने का नुस्खा दिया गया था, जिसे देखकर आपने यह कल्पना की कि उसकी खुराक तैयार करना भी मानों पूरा रसायन शास्त्र है। आपको इतने औंस दूध और पानी लेना होगा, इन्हें इस तरह मिलाना और इस तरह से पकाना होगा। फिर छः बोतलों में साढ़े तीन तीन औंस भरना और उन्हें सुबह ६ बजे, १० बजे, दिन के २ बजे, ६ बजे, रात को १० बजे और २ बजे शिशु को पिलाना आदि लिखा था। जहाँ तक नुस्खे का सम्बन्ध है यह विस्तार से तैयार किया गया है, परन्तु इसे तैयार करने वाले यह बात भूल गये कि यह भोजन उसी प्राणी के लिए ही तो है जो यह जानता है कि उसे कितनी खुराक लेनी है और उसे कब फिर भूख लग सकती है। यह सच है कि खुराक को सावधानी से तैयार करने की जिम्मेदारी आपकी है। डाक्टर ने शिशु के वजन को देखकर तथा अस्पताल में वह कितनी खुराक लेता रहा इसके आधार पर यह खुराक की विधि तैयार की है। परन्तु शिशु ही अकेला यह जानता है कि उसके शरीर को कितने पोषण-तत्वों की जरूरत है और कितना वह पचा सकता है। यदि उसको बताना जो खुराक दी जा रही है वह पूरी नहीं है तो वह रोकर और अधिक की मांग करेगा। आप बच्चे की इस बात को मान लीजिये और डाक्टर से भी भेंट कर देखिये, यदि बोतल में बच रहता है और बच्चा कम ही पीता है तो आप भी उस पर अधिक पिलाने की जबरदस्ती न कीजिये और वह जितना ले उतना ही दीजिये। बच्चे के पहिले वर्ष को इस ढंग से लीजिये। वह इसीलिये जागता है कि वह भूखा है। वह इसलिए रोता है कि उसे खुराक दी जाय। ज्यों ही उसके मुँह में बोतल की चूसनी आती है वह शान्तचित्त होकर चूसने लग जाता है और जब वह अपनी खुराक लेता है तब आप देख सकती हैं कि उसको इसमें कितना गहरा रस मिल रहा है, कैसा विचित्र अनुभव उसे हो रहा है, यहाँ तक कि वह पसीने पसीने हो जाता है। यदि आप उसको दूध पीते में ही बीच में छुड़ा

मेंगी तो वह चीखकर रोने लगेगा। जब वह जितनी जरूरत है उतना ले लेता है तो सन्तोष के साथ सो जाता है। यहाँ तक कि कभी कभी जब वह सोया हुआ रहता है तो ऐसा लगता है मानों वह सपने में दूध पी रहा हो। उसके मुँह से चूसने की हरकत होती है और उसकी यह अभिव्यक्ति मन मोह लेती है। ये सब बातें इस तथ्य को और भी अधिक रूप घटा देती हैं कि शिशु को दूध पिलाना व उसकी दूध पीने की क्रिया अत्यधिक आनन्द का विषय है। जिस ढग से उसे दूध पिलाया जाता है उसीसे वह जीवन के बारे में अपने प्रारंभिक विचार बना लेता है और इस दुनिया के बारे म सबसे पहिली जानकारी उसे उस मा से मिलती है जो उसका पोषण करती है।

जब एक मा अपने शिशु को जरूरत नहीं होने पर भी अधिक दूध या खुराक देना चाहती हैं तो वह इसके प्रति बार बार अरुचि दिखाता है। इससे बचने के लिए दूध पीते हुए ही बीच में जल्दी ही सो जाया करता है या विरोध करता है अथवा गुमसुम हो जाता है। इसके कारण जीवन के बारे में जो सक्रिय वास्तविक भावनाएँ होनी चाहिये उन्हें वह खो बैठता है और वह मन में यह भावना बना लेता है कि यह जीवन एक संघर्ष है और ये लोग उसके पीछे पड़े हुए हैं; इसलिए इनसे बचने के लिए लड़ना पड़ेगा।

इसलिए शिशु को जितना वह ले सके उससे अधिक देने की चेष्टा न करें। उसे अपने भोजन का आनन्द उठाने दीजिये, जिससे उसकी यह भावना बनी रहे कि आप उसके मित्र हैं। यह एक महत्वपूर्ण मार्ग है जिसके द्वारा आप उसमें आत्मविश्वास, जीवन का आनन्द और लोगों के प्रति प्रेम की भावनाएँ पहले वर्ष ही दृढता से जमा सकती हैं।

७७ चूसने के सहज ज्ञान का महत्व —शिशु दूध क्यों पीता है इसके दो कारण हैं। पहला तो यह कि वह भूखा है, दूसरा यह कि उसे चूसना अच्छा लगता है। यदि आप उसे पेट भर कर खुराक दें और चूसने का अवसर न दें तो आप देखेंगी कि वह असन्तुष्ट रहेगा और जो भी चीज हाथ लगेगी चूसता रहेगा—अपनी मुट्ठी, अगूठा, कपड़े आदि। आप जब जब उसे खुराक दें तो उसे अधिक से अधिक समय तक चूसते रहने दें और एक दिन में इतनी बार खुराक दें कि वह भूखा भी न रहे और चूसने की इच्छा भी पूरी हो जाये। शुरू में यह बात ध्यान देने की है कि शिशु कोई चीज या अगूठा ही चूसने की कोशिश कर रहा है, न कि इस ओर ध्यान दें कि वह अगूठा तो नहीं चूस रहा है।

सामान्यतया शिशु आरम्भ में कम वजन का होता है। एक स्वस्थ शिशु जो शुरू से अच्छी खुराक लेता है वह दो या तीन दिन में ही अपने जन्म के समय के वजन को पा लेता है क्योंकि वह अपनी खुराक ले सकता है और अच्छी तरह हजम भी कर सकता है। छोटे और अविकसित शिशुओं का वजन जन्म के बाद घट जाता है और उन्हें उसी धरातल पर आने में बहुत समय लग जाता है, क्योंकि वे अपनी खुराक पहिले पहल बहुत कम लेते हैं। उन्हें अपने जन्म के वजन को वापिस पाने में कई सप्ताह लग जाते हैं। इस देरी के कारण उनके विकास में किसी तरह की रुकावट नहीं होती। थोड़े ही समय बाद इस कमी को वह बड़ी तेजी के साथ पूरी करने लगता है। जो शिशु मा का दूध लेता है वह कुछ समय तक इसमें पिछड़ा रहता है जबकि बोतल का दूध पीने वाले चार या पाँच दिन में अपना वजन बना लेते हैं। शुरू में मा इतना दूध उसको नहीं दे सकती जितना चार या पाँच दिन बाद दे पाती है और इसके अलावा भी यह दूध बहुत धीरे धीरे उतरता है।

शुरू में शिशु का इस तरह जब वजन कम होने लगता है तो मा-बाप को बिना बात की चिन्ता हो उठती है। वे इसे अस्वाभाविक और खतरनाक मानते हैं कि वजन बढ़ने के बजाय घटता जा रहा है। उन्होंने यह भी सुन रखा है कि यदि उसका वजन अधिक मात्रा में घट जायेगा तो सूखे के मारे उसे बुखार रहने लगेगा। यही कारण है कि कुछ अस्पताल उन शिशुओं को जो मा का दूध नहीं पीते और बोतल से खुराक लेते हैं उन्हें पीने का पानी देते हैं क्योंकि इनकी मा की छाती में अभी तक दूध नहीं आया है। परन्तु इस तरह सूखे के कारण बुखार होने की आशंका बहुत कम है और यदि ऐसा हो भी जाय तो तत्काल ही तरल पदार्थ दे कर ठीक किया जा सकता है। इस तरह शिशु के वजन में कमी होने के कारण मा अधिक चिन्तित हो ही जाती है, साथ ही यह उसे अपना दूध पिलाना भी छुड़ा देती है। कई अस्पताल मा की इस फिजूल की चिन्ता को देखकर शिशु का प्रति दिन का वजन मा को नहीं बताते हैं परन्तु यह तरीका ज्यादा नहीं चलता है। जो माता पहिले से ही चिन्तातुर रहती है यह और भी बुरी कल्पना कर बैठती है—मा को यह महसूस करना चाहिये कि शिशु का इस तरह वजन घटना स्वाभाविक है और उसे यह सारा मामला डाक्टर पर डालकर निश्चिन्त होना चाहिये।

७८ खुराक का समय —आपका डाक्टर शिशु को किस समय दूध देना चाहिये इस बारे में आपसे बात करेगा, खुराक का समय, शिशु का वजन, उसकी

भूख, जागरण और ऐसी कई बातें जिन्हें डाक्टर आपके लिए उचित और शिशु के लिए सर्वोत्तम समझता है उस पर आधारित हैं। नीचे जो विवरण दिया जा रहा है वह सिद्धान्तों की चर्चा मात्र है।

७९ नियमित और अनियमित समय का प्रश्न —इस शताब्दी के पूर्वार्द्ध में अमरीका और यूरोप में शिशुओं को बहुत ही कड़ाई के साथ नियमित समय पर दूध दिया जाता था। एक नवजात सात पौंड के शिशु को ठीक सुबह छः बजे, दस बजे, दो बजे, सायं छः बजे, रात को दस बजे और दो बजे दूध दिया जाता था, न तो इससे जल्दी ही दिया जाता था और न देर से और इस बात का ध्यान नहीं रखा जाता था कि वह चाहे भूखा ही क्यों न हो। डाक्टर उस समय हजारों शिशुओं की आँतों की जो गंभीर बीमारियाँ हो जाती थीं उनके कारणों को उन दिनों नहीं समझ पाते थे। उनका मत था कि ये बीमारियाँ दूध में खराबी होने के कारण या खुराक की मात्रा कम देने और नियमित समय पर न देने के कारण होती हैं। इसके कारण सभी जगह कड़ाई बरती जाती थी, जहाँ दूध तैयार होता वहाँ घरों में भी, अनियमित समय पर और कम-अधिक खुराक देने के बारे में डाक्टर और नर्सें भय खाती थीं। फल यह हुआ कि वे लोग मनोवैज्ञानिक कारणों से भी इसे अस्वीकार करने लगे और वे मा को भी यही शिक्षा देते कि उसने यदि अनियमितता बरती तो शिशु की आँतें खराब हो जायेंगी। इसी उत्साह में माता भी अपने शिशुओं को खुराक के समय के अलावा खुराक नहीं देती थीं, यहाँ तक कि शिशु के चुम्मन लेने पर भी नाराजी प्रकट की जाती थी।

बहुत से शिशुओं के साथ यह कड़ा नियम ठीक ढंग से काम देता रहा। जब वे मा के स्तन या बोतल से दूध पीते तो वह उनके लिए चार घंटे तक पर्याप्त रहता, क्योंकि शिशु की पाचन क्रिया खुराक को हजम करने में इतना ही समय लेती है। परन्तु साथ साथ यह भी वास्तविकता थी कि चाहे कैसा भी समय क्यों न रहा हो हम लोग ऐसे प्राणी हैं जो आदतों पर अधिक बने रहते हैं और हमको भी यदि एक निश्चित समय में भोजन दिया जाता है तो हमारी आत्मा भी यह मान लेती है कि ठीक उसी समय पर हममें भूख पैदा हो जानी चाहिये।

परन्तु उन दिनों और आज भी कई ऐसे शिशु हैं जिनके लिए यह चार घण्टों की खुराक का नियम पहले एक या दो महीनों में ही भारी पड़ता। ऐसे शिशु जो अपने पेट में चार घण्टे चले उतना दूध नहीं भर पाते अथवा दूध

पीते पीते बीच में ही सो जाते, बेचैन शिशु या वे जिन्हें स्नायुविक पीड़ा हुआ करती है अधिक परेशान हो जाते। ये थोड़े समय के लिए या बहुत देर तक भूख के मारे बुरी तरह रोया करते परन्तु जब तक समय नहीं हो जाता डाक्टर, नर्स और मा भी उनको दूध नहीं दे सकती थी। यहाँ तक कि उन्हें उठाने का भी साहस नहीं कर सकती थीं। बेचारों पर कितनी बुरी बीतती थी, परन्तु यह भी कल्पना करें कि उस मा पर भी क्या बीतती होगी जो पास बैठे बैठे शिशु का रोना सुना करती, उसे अपनी अगुलियाँ चूसते हुए देखती। वे उन्हें आराम भी पहुँचाना चाहतीं परन्तु उनको इसके लिए आज्ञा नहीं थी। आप इस बात को नहीं जानती हैं कि आपका कितना बड़ा सौभाग्य है कि आपके शिशु के लिए अब वैसी कड़ाई न होकर स्वाभाविक और समयानुकूल फरफार करने की गुंजायश है।

जैसी भी स्थिति रही हो वे लगातार दस्तें जिनसे शिशु परेशान होते थे बन्द होगयीं। इसका खास कारण यह था कि डेरी में दूध को कीटाणुरहित कर दिया जाता है। इसके साथ ही खुराक तैयार करने में सावधानी और रेफ्रीजेटर की व्यवस्था ने भी उसमें सहायता पहुँचायी है। कई वर्षों के बाद डाक्टरों ने समय असमय खुराक देने का प्रयोग करने का साहस किया। फल यह निकला कि उन्हें यह पता चल गया कि इसके कारण न तो दस्तें हुईं, न बदहज़मी और न शिशु की आदतें ही बिगड़ीं, जैसा कि पहिले लोगों को इन बातों का भय था।

सबसे पहिले यह प्रयोग डाक्टर प्रिस्टन और श्रीमती मार्सिंग जो एक मनोविज्ञान विशेषज्ञ व एक मा थीं, उन्होंने शुरू किया। यह प्रयोग श्रीमती मार्सिंग ने अपने नवजात शिशु पर आरंभ किया। वे यह पता लगाना चाहती थीं कि यदि बच्चे को भूख लगे और स्तन पान कराया जाये तो वह कौनसा समय अपनी खुराक का निर्धारित करता है। शुरू के कई दिनों तक शिशु समय असमय जागता रहा परन्तु जिस समय मा के स्तनों में दूध उतरना शुरू हुआ वह आश्चर्यजनक रूप से दिन को दस बार जागने लगा। उसकी यह स्थिति पहिले सप्ताह के अंतिम दिनों में रही। परन्तु पन्द्रह दिन का होते ही उसने दिन को छ या सात बार दूध पीने का क्रम निर्धारित कर लिया। इनका भी कोई खास समय नहीं था। दस सप्ताह के बाद वह दिन में लगभग चार घण्टे बाद दूध लेने के क्रम पर पहुँच गया। इन लोगों ने इस परीक्षण का नाम 'बच्चे की भूख के अनुसार खुराक देना' रखा और आज यह नाम सभी जानते हैं परन्तु मैं इस नाम को इसलिए नहीं पसन्द करता हूँ कि इससे

कारण एक ऐसे शिशु की तस्वीर सामने आती है जिसकी भूख का अन्त ही न हो। (परन्तु यह बात सही नहीं है।) चूंकि इस प्रयोग ने रास्ता खोल दिया फलस्वरूप १९४२ में शिशुओं को खुराक देने के समय के बारे में काफी छूट दे दी गयी जिसका प्रभाव माताओं और शिशुओं पर अच्छा पड़ा।

८० बच्चे की भूख के बारे में भ्रम —मैं यह सोचता हूँ—भले ही इसमें कहीं कुछ गलतफहमी हो सकती है—कई नये मां बाप जो अधिक प्रगति दिखाने के उत्सुक हैं उन्होंने यह मान लिया है कि यदि उन्हें पुराने कड़े नियम से छुटकारा पाना है तो उन्हें ठीक विपरीत दिशा में जाना होगा। उन्होंने यह रास्ता निकाला कि शिशु जब भी जगे उसे खुराक दी जाये और सोया हो तो उसे कभी भूलकर भी दूध पीने के लिए न जगाया जाय। ये लोग मानो कोई वैज्ञानिक प्रयोग कर रहे हैं या उन्हें इस अनियमितता में मानो कोई बड़ी भारी विशेषता मिली हो। यह प्रणाली उस शिशु के साथ ठीक ढंग से चल सकती है जिसकी पाचन क्रिया ठीक हो या मां को अपने बारे में, जागने सोने के बारे में परवाह न हो और यह आधी रात को और सुबह जल्दी भी जागने के लिए तैयार हो, तब ठीक है। परन्तु शिशु यदि बचपन, रात चीखनेवाला व जागनेवाला हुआ तो उसे कई बार दूध देना होगा और मां-बाप को भी कई महीनों तक आराम की नींद नहीं मिल पायेगी और कुछ मामलों में शिशु का इतना साहस हो जायेगा कि पहिले साल के अन्त तक वह दो रातों तक दूध पीने के लिए लगातार जागता रह सकेगा। जब किसी माता को शिशु की भूख के अनुसार खुराक देने में अधिक असुविधा होती है तो दूसरी माताओं को भी यह प्रेग की तरह नजर आने लगता है। यदि इन लोगों के समूह को वहीं बात करते हुए देखा जाय तो कई माताएँ गर्व से कहेंगी, "मेरा शिशु अपनी भूख के अनुसार दूध लेता है जब कि दूसरी मां और भी अधिक गर्व से कहेगी कि उसके शिशु को इसकी दरकार नहीं।" जब माता पिता नियम से खुराक देने के मामले को लेकर लकीर के फकीर की तरह कड़ाई से पालन करते हैं तो मुझे ऐसा लगता है कि शिशु को खुराक देने के मामले में जो मुख्य बात है वह नष्ट हो जाती है।

किसी भी नियमित खुराक का अर्थ यही है कि शिशु अच्छी तरह रहे। परन्तु इसका दूसरा अर्थ यह भी है कि वे इसको इतना ही लागू करें जो उनकी शक्ति और समय के अनुकूल हो। इसका साधारणतया यही अर्थ होता है कि ठीक समय के अनुसार भोजन देने के क्रम निर्धारित किये जाँय, और जैसे ही शिशु के लिए संभव हो रात की खुराक बन्द कर दी जाय. अन्यथा—

यह होगा कि माता पिता उसके साथ भला करने की इच्छा रखते हुए भी दूसरी ओर ठीक तरह से ध्यान नहीं दे पायेंगे, क्योंकि जो चीज उनके लिए ठीक है वह शिशु के लिए भी ठीक रहेगी और जो शिशु के लिए भली है उससे उनका भी भला है।

आजकल नियमित समय नपीतुली खुराक देने की जरूरत नहीं रही। आप बच्चे की जरूरत देखकर उसे खुराक देना आरम्भ करें और इस तरह से आगे बढ़िये जो आप दोनों के लिए सुविधाजनक हो। यदि कोई मां अपने शिशु को बिना किसी नियम में बांधे खुराक देना चाहती है तो निश्चय ही उसके पोषण तत्वों को इससे कोई क्षति नहीं पहुँचती और न इससे मां को ही कोई नुकसान पहुँचता है परन्तु इसमें एक ही भय है कि मां यही महसूस किया करती है कि वह जितनी ही अपनी सुविधाओं को छोड़ेगी उतना ही उसका मातृत्व सफल होगा। परन्तु आगे चलकर इस क्रम के कारण काफी असुविधा उठानी पड़ती है।

८१ खुराक के क्रम-निर्धारण के सामान्य सिद्धान्त —शिशु के बारे में सबसे अधिक ध्यान देने की बात यह है कि उसे भूख के मारे लम्बे समय तक रोना न पड़े। तीन या चार घण्टे के बाद वह खुराक लेने के लिए जब जागता है तो भूख की समस्या उसके लिए कुछ समय तक इतनी गंभीर नहीं होगी।

हर एक शिशु की भूख लगने की अपनी आदत होती है और यदि मां ठीक ढंग से संभाले तो वह बहुत ही जल्दी इनको नियमित कर लेता है।

इसके साथ ही वे जैसे जैसे बड़े होते हैं देर देर से खुराक लेना पसन्द करते हैं। पाँच या छः पौंड के शिशु को साधारणतः प्रति तीन घण्टे पर बार दूध मिलना चाहिये। आठ या नौ पौंड वाले को यदि चार चार घण्टे बाद भी दूध मिलता रहे तो भी वे खुश रहेंगे। वे यह महसूस करने लगते हैं कि उनको आधी रात के बाद वाली खुराक की जरूरत नहीं रहती और इनमें से बहुत से एक माह दो माह के होते ही इस रात की खुराक लेने की आदत को छोड़ देते हैं। चौथे और आठवें महीने के बीच में बहुत से शिशु चार घण्टे बाद खुराक लेना पसन्द करते हैं और ठीक इस नियम के कारण वे सायंकाल के भोजन के बाद सो सकते हैं।

इन सभी प्रवृत्तियों में—अधिक निश्चित समय पर खुराक देने का क्रम— बहुत से शिशुओं पर मां की व्यवस्था का पूरा प्रभाव पड़ता है। यदि मां उनको

अपनी आखिरी खुराक के चार घण्टे बाद जब कि वह सोया हुआ हो, जगाया करती है तो इस तरह वह शिशु को चार घण्टे में खुराक लेने की आदत बनाने में सहायता करती है। यदि वह अपनी आखिरी खुराक के बाद दो घण्टे तक जागता रहता है और मचलता है तो वह कुछ मिनिट तक उसे थपथपा कर फिर से सुला देती है। यदि वह जोर से रोता रहे तो मां उसके लिए मुंह में बन्द चूसनी देकर या पानी की बोतल मुंह में देकर शान्त कर देती है। इस तरह वह उसकी पाचन क्रिया को अधिक लम्बे समय तक शान्त रखने का प्रयत्न करती है। यदि वह यह न करे के उसे बार बार गोदी में उठाकर उसके रोते ही तत्काल दूध पिलाना शुरू कर दे—भले ही दूध पिलाये उसे थोड़ा ही समय क्यों न हुआ हो—तो वह थोड़ा थोड़ा दूध पीने तथा जल्दी ही भूख लग आने की आदत डाल देता है। यह शिशुओं पर निर्भर करता है कि वे अपनी खुराक को कैसे नियमित कर पाते हैं। अलग अलग शिशुओं का अपना ढंग अलग अलग होता है। ऐसे बहुत से शिशु जो अच्छा खासा दूध पीते हैं, चैन से रहते हैं और जिन्हें बोतल या मां से पूरा दूध पीने को मिलता है वे सामान्यतः चार चार घण्टे के बाद अपनी खुराक लेते हैं और अपने जन्म के एक माह बाद ही रात की दो बजे वाली खुराक लेना छोड़ देते हैं। दूसरी ओर यदि कोई शिशु गुमसुम और अधिक सोने वाला हो अथवा अधिक परेशान रहने वाला या देर तक जागने वाला हो (परिच्छेद १२७, १८४ से १८६, २७३ से २७५) या मां का दूध पूरा न उतरता हो तो शिशु को धीरे धीरे खुराक देने से दोनों को ही लाभ रहेगा। परन्तु इन मामलों में भी बहुत कुछ मां पर ही निर्भर करेगा कि वह शिशु को तत्काल ही दूध दे दे या कुछ बाट देखे या यह देखे कि शिशु किस तरह जल्दी से जल्दी नियमित हो जाता है। परन्तु यह तभी होता है जब मां जहाँ तक संभव हो उसे चार चार घण्टे की अवधि से खुराक देती रहे।

८२ नियमित समय के बारे में विशेष सुझाव —ऐसा शिशु जो चैन से रहता हो और जिसका वजन जन्म के समय सात या आठ पौंड हो, वह अपनी एक खुराक लेने के बाद साढ़े तीन या चार घण्टे के बाद दूसरी खुराक लेता है और चौबीस घण्टों में छः या सात बार अपनी खुराक लिया करता है। माता पिता को मोटे तौर पर समय का यह क्रम चार घण्टे के आधार पर (सुबह ६ बजे, १० बजे, दिन को दो बजे, शाम को ६ बजे, रात को दस बजे और दो बजे) निर्धारित करना चाहिये। परन्तु यदि बीच में ही वह भूख महसूस

करने लगे तो उसे खुराक देनी चाहिये। यदि वह बोतल से अच्छी खुराक लेता हो फिर भी बीच में भूख लग जाती हो तो समय के क्रम में एक एक घण्टे की कमी कीजिये और वह यदि स्तनपान करता हो और मां का दूध अभी तक पूरा नहीं उतरता हो तो समय के क्रम में दो दो घण्टे की कमी कीजिये।

यदि आपके शिशु का भोजन का समय होने आया हो और वह सोया हुआ है तो आप उसे जगा सकती हैं। आप उसको खुराक लेने पर मजबूर मत कीजिये। ऐसा शिशु जो अपनी खुराक लेने के चार घण्टे बाद जागता है तो आप देखेंगी कि कुछ दिन में वह कड़ाके की भूख से मचलने लगेगा। परन्तु यह यदि अपनी खुराक लेने के समय से एक घण्टे पहिले जग जाता है तो आपको उसके रोने या मचलने पर ही कुछ देर तक खुराक नहीं देना चाहिये क्योंकि शिशु को भी यह मालूम नहीं है कि वह इस समय भूख महसूस कर रहा है। परन्तु वह यदि दस या पन्द्रह मिनिट में ही भूख के मारे बुरी तरह से रोने लगे तो आपको इसकी बाट नहीं देखनी चाहिये। मेरे कहने का मतलब यह है कि यदि खुराक के समय से एक घण्टे पहिले शिशु जाग उठता हो तो आपको उसके जागते ही खुराक नहीं दे देना चाहिये। वह अपनी दूसरी खुराक के समय तक ज्यादा देर सोता रहेगा और इस तरह कभी कभी बीच में एक या आध घण्टे का जो फर्क पड़ जाता है उसे वह शीघ्र ही बीच में सो कर पूरा कर लेगा और नियमित समय पर आ जायेगा। यदि वह यह समय दिन को नहीं पूरा कर पायेगा तो रात को पूरा कर सकता है। आप इस चिन्ता में मत रहिये कि चार घण्टे का जो नियम क्रम है वह कैसे पूरा होगा। यदि शिशु हमेशा ही खुराक लेने के बाद ही लगभग तीन घण्टे में जाग उठता है तो इसका कारण यह हो सकता है कि उसको दी जाने वाली खुराक पूरी नहीं होती जो उसके पेट को चार घण्टे तक भरा रख सके। यदि उसे स्तनपान कराया जा रहा हो तो उसे अधिक बार स्तन दीजिये। यदि वह बहुत ही भूखा नजर आवे तो आप दो दो घण्टे के क्रम से उसे अपना दूध पिला सकती हैं, यह मान कर कि इस तरह जितनी जल्दी जल्दी आप स्तन खाली करेंगी इनमें अधिक से अधिक दूध बनने लगेगा। इस तरह बाद में मां के स्तनों से उसे अधिक दूध मिलने लगेगा तो वह खुद बार बार नहीं पिया करेगा। यदि उसे बोतल से दूध दिया जा रहा हो और वह शीघ्र ही बोतल खाली कर देता है और फिर जल्दी ही जग जाता है तो आपको उसकी खुराक बढ़ाने के बारे में डाक्टर से सलाह ले लेनी चाहिये।

८३ दूसरी खुराक कितनी जल्दी दी जा सकती है? मैं यह कह रहा था कि यह शिशु जो चार घण्टे के बाद खुराक लिया करता है यदि तीन या साढ़े तीन घण्टे में ही जाग जाता है तो भूखा होने पर आप उसे दूध दे सकती हैं परन्तु यदि यह अपनी खुराक लेने के बाद एक ही घण्टे में जाग जाता है तो उसके भूखे होने की सम्भावनाएं बहुत थोड़ी हैं क्योंकि उसे इतनी जल्दी भूख कैसे लग सकती है जब कि उसने अपनी पिछली खुराक पूरी पूरी ली हो। यह अधिक संभव है कि वह बदहजमी या उदरशूल के कारण जागता हो। आप उसको थपथपाकर अथवा एक दो औंस पानी देकर या मुँह में मन्द चूसनी डालकर सुलाने का कोशिश करें। मेरी यह सलाह है कि आप उसे जल्दी खुराक न दें, यदि कोई चारा ही न रहे तो आप उसे खुराक दे सकती हैं। यदि शिशु अपने मुँह में बार बार हाथ देने लगे या बोतल देने लगे तो इसका मतलब यह नहीं कि वह भूखा हो गया है। ऐसा शिशु जिसे उदरशूल या ऐसी ही पीड़ा रहती हो वह ये दोनों हरकतें किया करता है। ऐसा लगता है कि शिशु भूख की पीड़ा और उदरशूल की पीड़ा में क्या फर्क होता है यह नहीं जान पाता। (परि० २७५ में इसकी चर्चा की गयी है)

दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि जब भी वह रोने लगे आप हमेशा ही उसे उसी समय खुराक न दिया करें। यदि वह गलत समय पर जागकर रोता है तो आपको स्थिति का अध्ययन करना चाहिये और कदाचित डाक्टर से भी इस बारे में बात करनी चाहिये।

८४ चार घण्टे के क्रम में दूसरा समय —क्या चार घण्टे के क्रम में ६, १० २, ६, १० और २ बजे का जो समय है उसके बजाय आप दूसरा समय रखना चाहती हैं? यदि शिशु इसके लिए तैयार हो तो आप निश्चय ही यह समय बदल सकती हैं। इसके बजाय सबसे अच्छा समय ७, ११, ३, ७, ११ बजे का (चाहें तो रात के तीन बजे को शामिल कर सकती हैं या छोड़ सकती हैं) है। इसमें सिर्फ इतनी सी ही हिचक है कि बहुत से शिशु चाहे उन्हें रात की खुराक किसी भी समय क्यों न दी जाय वे पाँच या छः बजे सुबह ही अपना दिन शुरू करना चाहते हैं। कभी कभी एक आध बार ऐसा सौभाग्य मां को भी मिलता है जबकि शिशु १०, २, ६, और १० बजे खुराक लेने के बाद दूसरे दिन सात बजे तक शान्ति से खाट देख सकता है भले ही वह बहुत ही छोटा क्यों न हो। उसके लिए यह नया क्रम चल सकता है।

८५ तीन घण्टे वाला क्रम —यदि आपका शिशु जितने दूध की उसको

जरूरत होती है ले लेता है, और उसके बाद यह हर तीसरे घण्टे जाग जाता है तो आपको चाहिये कि आप तीन घण्टे का क्रम बाँध लें। कुछ समय के लिए इस क्रम को निभाना अधिक सुविधाजनक है।

अधिकतर तीन घण्टे के क्रम में सात पौंड वाले शिशु ही अपना भोजन लिया करते हैं, परन्तु वैसे सभी शिशुओं के लिए यह नियम लागू नहीं होता। कई छः पौंड के शिशु भी ऐसे होते हैं जो चार घण्टे के भोजन क्रम को भी निभा लेते हैं और कभी कभी आठ पौंड का शिशु भी शुरू के कुछ सप्ताहों तक तीन घण्टे के खुराक-क्रम से भी पेट नहीं भर सकता। बहुत से ऐसे शिशु होते हैं जो दिन को तीन घण्टे के क्रम से खुराक लेते हैं और रात को चार घण्टे के क्रम से—चाहे इनका वज़न पाँच पौंड का ही क्यों न हो। इनकी खुराक का क्रम इस नियम के अनुसार सुबह ६ बजे, ९ बजे, दोपहर को १२, फिर ३, ६, रात को १० और २ बजे निर्धारित करें।

८६ रात को दो बजे की खुराक —रात को दो बजे शिशु की खुराक का सबसे सरल नियम यह होना चाहिये कि वह आपको जगाये, न कि आप उसे जगायें। ऐसा शिशु जिसे रात को दो बजे भूख लगती है आप आश्चर्य करेंगी कि वह दो बजे के आसपास ही जाग जायेगा। परन्तु दो और छः सप्ताह के बीच में वह तीन और साढ़े तीन बजे तक सोता रहेगा। आप उसके जागने पर ही उसे खुराक दें और यही मानकर चलें कि आप उसे दो बजे की खुराक दे रही हैं। वह कदाचित सुबह छः और सात बजे भूख के मारे फिर जाग जायेगा, दूसरी रात को वह साढ़े चार या पाँच बजे तक सोता रहेगा, परन्तु जागने पर आप उसे जो खुराक दें उसे छः बजे सुबह की खुराक मान लें और यह आशा करें कि वह दूसरी खुराक १० बजे के आसपास लेगा। जिस शिशु को दो बजे की खुराक जरूरी होती है वह इसे बड़ी जल्दी छोड़ देता है लगभग दो या तीन ही रातों में। तब आपको यह करना चाहिये कि उसकी सारी खुराकों को आप छः घण्टों के बजाय पाँच में ही भरें।

८७ दो बजे रात की खुराक को टालना —यदि शिशु एक महीने का हो गया है और उसका वज़न नौ पौंड का है, फिर भी वह दो बजे की खुराक के लिए रात को जाग उठता है तो मेरे विचार से यह उचित है कि माता-पिता यह रात की खुराक छुड़वा दें। जैसे ही वह जागकर कुनमुनाये आप तत्काल ही उसके मुँह में बोतल न दें बल्कि उसे पन्द्रह या बीस मिनिट तक कसमसाने दें। यदि वह इस दौरान में सो जाता है तो ठीक है

नहीं तो आप उसे दो औंस के करीब गरम पानी देकर चुप करने की कोशिश करें। यदि वह आध घण्टे बाद भी जोरों से रोता रहे तो आप उसे उसकी खुराक या अपना दूध पिलायें। परन्तु एक या दो सप्ताह बाद इसी तरह से आप उसे यह खुराक छुड़ाने की फिर कोशिश करें। यदि नौ पौंड का स्वस्थ शिशु है और दिन को अपनी खुराक अच्छी तरह लेता हो तो उसे रात के दो बजे की खुराक देना जरूरी नहीं है।

८८ दस बजे या सायंकाल की खुराक —यह खुराक ऐसी होती है कि आप इसका समय अपनी सुविधा के अनुसार ठीक कर सकती हैं। बहुत से शिशु तो उस समय तक कई सप्ताहों तक हो जाते हैं, वे इसके लिए ग्यारह या बारह बजे तक चुपचाप रह सकते हैं। यदि आप जल्दी सोना चाहती हैं तो उसको दस बजे या इससे पहिले जगाकर खुराक दे दें। उसको आप देर से खुराक देना चाहती हैं तो आप अपनी सुविधा के अनुसार ठीक कर लीजिये जब कि शिशु भी सोये रहने में न हिनहिनाये। यदि वह दो बजे की खुराक के लिए अभी भी रोता रहता है तो मेरी यह राय है कि आप दस या ग्यारह बजे की खुराक देने की उसे न सुनायें भले ही वह इसके लिए तैयार भी हो। जब वह इन दो खुराकों में से किसी एक को छोड़ना चाहे तो आप उससे दो बजे की खुराक छुड़वायें जिससे रात को बार बार आपको न जागना पड़े।

यदि आपका शिशु दो बजे वाली खुराक छोड़ देता हो परन्तु उसकी दिन की खुराक का समय अनियमित हो तो मेरी राय में उसे रात की दस या ग्यारह बजे वाली खुराक दी जानी चाहिये जबकि वह उसे लेने को तैयार हो। इससे यह होगा कि दिन का अन्त नियमित रहेगा और आपको आधी रात और चार बजे वाली खुराक छुड़वा देने में भी सहायता मिलेगी और इसके साथ ही आपको यह सुविधा हो जायेगी कि आप दूसरा दिन सुबह पांच या छः बजे शुरू करा सकती हैं।

दस बजे रात वाली खुराक टालने के बारे में परिच्छेद २१४ में चर्चा की गयी है।

शिशु को खुराक देना

स्तनपान के बारे में परि० १०२ से ११४ में विस्तार से चर्चा की गयी है। ऐसे शिशु जो शुरू में बहुत ही धीमी गति से दूध लेते हैं और नियमित नहीं हो पाते, उनकी समस्याओं के बारे में परि० १२७ में चर्चा की गयी है।

परिच्छेद १७९ से १८६ में बोतल से दूध पिलाने के बारे में प्रकाश डाला गया है। इसमें शिशु की प्रारंभिक सप्ताहों की कठिनाइयों पर चर्चा की गयी है।

८९. बाद के महीनों में खुराक लेने से इनकारी —जब शिशु चार और सात महीने का होता है तो वह अपनी खुराक अजीब ढंग से लेता है। मां का यह कहना है कि वह कुछ मिनिट तक तो चाहे स्तनपान हो या बोतल—भूख के मारे टूट पड़ता है उसके बाद वह बेचैन हो जाता है और चूसनी छोड़ कर इस तरह रोने लगता है मानो उसे कहीं पीड़ा हो रही हो। यह अभी भी अधिक भूखा प्रतीत होता है परन्तु जैसे ही उसे फिर दूध दिया जाता है कि वह थोड़ी ही देर में बेचैन हो उठता है। वह अपना ठोस भोजन जल्दी जल्दी लेता है। मेरी राय में उसकी यह परेशानी दांतों के मारे है। मुझे यह सन्देह है कि चूसते समय उसके मसूड़ों पर जोर पड़ता है और इससे जो पीड़ा होती है वह उसके लिए असहनीय है। आपको चाहिये कि उसके दूध पिलाने का क्रम कई मात्रा में बाँट दें और बीच के समय में थोड़ा थोड़ा ठोस भोजन भी देना चाहिये क्योंकि उसकी यह जो पीड़ा है यह चूसने के कुछ मिनिटों के बाद बढ़ने लगती है। यदि वह बोतल से खुराक लेता है तो आप उसकी पीड़ा के इन दिनों में बोतल की चूसनी का बड़ा छेद कर दें जिससे वह जल्दी ही अपनी खुराक खत्म कर सके। (बड़े छेद की चूसनी आप उसकी दांतों की पीड़ा में ही काम में लें, बाद में नहीं, नहीं तो पूरा चूसना न मिलने के कारण वह बड़ा हो कर अंगूठा चूसने लगेगा।) यदि शिशु की बेचैनी अधिक हो और वह दूध पीते समय अधिक जल्दी बेचैन होता हो तो कुछ दिनों के लिए आप उसे बोतल से दूध देना छोड़ दें और उसे प्याले से दूध दें। यदि वह सम्भाल सकता हो तो ठीक है, अन्यथा उसे चम्मच से दूध दें या उसके ठोस भोजन में दूध मिला कर दें। आप इस बात की चिंता न करें कि वह अपनी औसत खुराक नहीं ले पा रहा है।

कभी कभी कान की पीड़ा और सर्दी भी शिशु के दूध पीने में बाधा उत्पन्न कर देते हैं जिसके कारण वह दूध या अपनी खुराक चूसने से इनकार कर देता है जब कि वह ठोस भोजन मज़े से ले लेता है।

बहुत कम शिशु (सौ में से एक) ऐसे भी होते हैं जो मां के मासिक धर्म के दिनों में उसका दूध पीना कम कर देते हैं या छोड़ देते हैं। इन दिनों में उन्हें बोतल से खुराक दी जा सकती है। मां के लिए यह ज़रूरी होगा कि वह स्तन के भर जाने पर दूध निकाल दे और दूध का बनना जारी रहे।

जब मासिक धर्म का समय पूरा हो जायेगा शिशु दूध पीने लगेगा और यदि आपने जल्दी ही बोतल की खुराक छुड़ा दी तो वह तेजी से उसके स्तनों को खाली करने लगेगा और वह अपनी पहले वाली पूरी खुराक पर आ जायेगा।

९० पेट में हवा भर जाने से उठी पीडा को शान्त करना —सभी शिशु दूध पाते हुए पेट में थोड़ी बहुत हवा भर लेते हैं। पेट म जा कर यह हवा बुलबुला उठा देती है। किसी शिशु का पेट अपनी खुराक आदि पूरा करने से पहिले ही फूल जाता है और वह बेचैनी महसूस करने लगता है। वह दूध पीना रोक देता है। कई शिशु ऐसे होते हैं जो बहुत कम हवा घूटते हैं, अतएव उन्हें यह तकलीफ नहीं होती। शिशु की इस पीड़ा का ठीक करने के दो तरीके हैं। आप आजमाकर देखें कि कौन सा ठीक काम देता है। पहिला तरीका यह है कि आप उसे अपनी गोदी में सीधा बिठा दीजिये और हलके हाथों उसका पेट मलिये। दूसरा तरीका यह है कि आप उसे अपने कन्धे लगा लें और उसकी कमर के बीच के हिस्से को थपथपायें या मलें। कन्धे लगाते समय आप अपने कन्धे पर कपड़ा डाल लें जिससे यदि वह दूध भी उगले तो कपड़े बचे रहें। कई शिशुओं के पेट इस तरह के होते हैं कि ये बुलबुले आसानी से तत्काल ही मिट जाते हैं, परन्तु आपको उसे खुराक देने के बाद हमेशा ही इन 'बुलबुलों' को ऊपर लाने की कोशिश करनी चाहिये। परन्तु कई शिशु ऐसे भी होते हैं कि जो ज्यादा देर परेशान रहते हैं। यदि बुलबुला जल्दी से साफ न हो तो शिशु को एक सेकिंड के लिए लिटा कर पुन उसे कन्धे से लगा लें। इससे भी कभी कभी लाभ होता है। आपको शिशु का यह बुलबुला तभी ठीक करना चाहिये जब वह खुराक के दौरान में अधिक हवा घूँटता हो और इसके कारण वह अपनी खुराक नहीं ले सकता हो या बीच में छोड़ कर मचलने लगता हो। बहुत से शिशु जिनके पेट में हवा भर जाती है लिटाये जाने पर बेचैनी महसूस करेंगे। कई शिशुओं को इसके कारण उदरशूल भी होने लगता है। यदि आपका शिशु वैसे ठीक हो और कभी भी उसे यह शिकायत न हुई हो तो आपको कुछ ही मिनिट से ज्यादा देर तक ऐसा करने की जरूरत नहीं है।

इसी जगह इस बात का जिक्र करना भी अच्छा है कि शिशु का पेट पूरा भर जाने पर उसके पेट को तना देखकर अनुभवहीन मा ऐसी ही चिन्ता में पड़ जाती है। यह इसलिए हुआ है कि वह जो खुराक लेता है उसके पेट में समाने की मात्रा से अधिक ही रहती है जब कि बड़े आदमी के पेट और भोजन के बारे

ऐसी कोई बात नहीं होती। वह पेट के क्षेत्रफल की तुलना में कम भरत लेता है जबकि शिशु ज्यादा लेता है। यदि आपका वज़न ११० पौंड हो और आप एक सेर के करीब दूध भी पी लेंगे तो आपका पेट पूरा भर जायगा।

९१ शिशु द्वारा अधिक खुराक लेना और उसका वज़न घटना —

शिशु अपनी खुराक की जरूरत को जानता है। यदि वह अपनी खुराक को जल्दी ही खत्म कर लेता है या उसके मां के स्तनों से बीमारी, थकावट या किसी तनाव के कारण थोड़े समय के लिए थोड़ा कम दूध आने लगा हो तो वह संभवतः जल्दी जागा करेगा। अपनी खुराक लेने के समय के बहुत पहिले ही वह जाग कर रोने लगेगा। आप जान जायेंगे कि उसका वह रोना भूख के मारे है। वह अपनी बोतल की एक एक बूंद निचोड़ लेगा और अधिक पाने के लिए आशा लगायेगा। वह अपनी मुट्ठियां को चूसने लगेगा। यदि आप उसका वज़न करती हो तो आपको पता चलेगा कि उसका वज़न घट गया है। कभी कभी ऐसा शिशु जो भूखा रहता है उसे कब्ज हो जाता है। यदि वह सचमुच ही भूखा रहता है तो अपनी खुराक खत्म होते ही रोने लगेगा।

यदि आपका शिशु इस तरह असंतोष झलकाये तो आपको डाक्टर से पूछ कर उसकी खुराक को बढ़ा देना चाहिये। यदि आप डाक्टर से सलाह न ले सकें और इस किताब में बताई हुई खुराक पर चल रही हो तो आपके लिये वह समय आ गया है कि आप इससे कुछ अधिक खुराक देना शुरू कर दें। वास्तव में आपको इतनी लम्बी बाट नहीं देखनी चाहिये थी। जैसे ही वह अपनी बोतल का दूध नियमित रूप से खत्म करता हो तो उसे आगे भूख के प्रदर्शन के पहिले ही खुराक बढ़ा देनी चाहिये। इसमें एक सतर्कता बरतना जरूरी है। उसके द्वारा इतना सा ज्यादा पिलाने पर यदि आप उस से ही खुराक देंगी तो कदाचित वह उसे पूरी नहीं लेगा। इसलिए आपको यह सावधानी रखने की जरूरत है कि आप उसे ज्यादा खुराक लेने को मजबूर न करें।

यदि शिशु मां का दूध पीता हो और वह कहीं भूखा रहता हो तो आप उस समय से दूध ही दूध दिया करती हैं उसे ही ज्यादा आप उसको एक बार दिन में अधिक खुराक दें या हो सके तो न दें। यदि आपने दिन में कई बार दूध पिलाया हो तो उस इससे मतलब है कि जितना और जैसा आप सदा सामान्य खाती रहें (और संभव हुआ तो) ये और और के दूध देना। या आप उसे एक ही स्तन से दूध पिलाती हों तो आप बारी बारी दोनों स्तनों से पिलाइये।

९२ शिशु का वजन बढ़ना —आपके शिशु का वजन कितना बढ़े इस बारे में सबसे अच्छी बात यही कही जा सकती है कि जितना वजन वह अपना बढ़ा सकता है उतना ही उसे बढ़ाने दिया जाय। बहुत से शिशु इस बात को जानते हैं। यदि उन्हें अधिक भोजन दिया जाता है तो वे लेने से मना कर देते हैं, यदि उन्हें कम भोजन दिया जाता है तो वे रो चीख कर और भी अधिक मांगने लगते हैं। वे अपनी मुट्ठियाँ मुँह में देकर भोजन के समय से पहिले जागकर अपनी भूख का ऐलान करते हैं। हम औसत बच्चों की बातें कर सकते हैं, परन्तु आपको यह बात याद रखनी होगी कि कोई भी बच्चा औसत बच्चा नहीं होता। जब कोई डाक्टर बच्चे की बात करता है तो उसका मतलब यह होता है कि इस औसत में तेजी से वजन बढ़ाने वाले, धीरे धीरे वजन बढ़ाने वाले और मध्यम श्रेणी के बच्चे भी आ जाते हैं। एक बच्चा अपना वजन तेजी से बढ़ाता है जब कि दूसरे बच्चे का वजन धीरे धीरे बढ़ता है।

यदि शिशु धीरे धीरे पनप रहा है तो इसका मतलब यह नहीं कि वह इसी तरह पनपता रहेगा। यदि वह सदा भूखा सा रहने लगे तो यह एक अच्छा संकेत है कि शिशु अच्छी तरह से पनप रहा है। एक आध बार यदि वह अपना वजन नहीं बढ़ाता है तो यह माना जा सकता है कि वह बीमार है। जिस शिशु का वजन अधिक समय में बढ़ता है या जो धीरे धीरे पनपता है डाक्टर से उसके स्वास्थ्य की नियमित जाँच कराना चाहिये। कभी कभी ऐसा भोला बच्चा भी होता है जो अपना वजन धीरे धीरे बढ़ाता है और न यह बताता है कि वह भूखा रहने लगा है। परन्तु आप यदि उसे अधिक खुराक देते हैं तो वह खुशी के साथ ले लेता है और तेजी से अपना वजन भी बढ़ा लेता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि जिन शिशुओं को कम खुराक मिलती है वे सभी ज्यादा पाने के लिये चीखते नहीं हैं। औसत शिशु का वजन जन्म के समय ७ पौंड और पाँचवे महीने में १४ पौंड होता है। इसीलिए यह कहा जाता है कि औसत शिशु का वजन पाँच महीने में दुगुना हो जाना चाहिये। अधिकतर यह देखा गया है कि जन्म के समय जो शिशु छोटे होते हैं वे बड़ी तेजी से पनपते हैं मानों अपनी कमी को पूरा करने की कोशिश कर रहे हों और वे शिशु जो जन्म के समय अधिक वजन के होते हैं अगले पाँच महीनों में अपना वजन दुगुना करने में अधिक सफल नहीं होते। औसत शिशु का वजन एक महीने में दो पौंड तक हो जाता है। (प्रति सप्ताह छ या आठ औंस) यद्यपि कई तन्दुरुस्त शिशुओं का वजन कम

बढ़ता है और बड़ों का अधिक। पाँच माह के बाद बच्चे के वज़न बढ़ने की रफ्तार में कमी आ जाती है। छः महीने की उम्र तक पहुँचते पहुँचते उसका औसत वज़न एक पौण्ड ही बढ़ता है (प्रति सप्ताह चार औंस)। इसका अर्थ यह हुआ कि तीन महीने में कितनी गिरावट हो जाती है। पहिले वर्ष के अंतिम चार महीनों में उसके औसत वज़न की बाढ़ प्रति माह दो तिहाई पौण्ड होती है (दो या तीन औंस प्रति सप्ताह) और दूसरे साल यह प्रति माह आधा पौंड वज़न ही बढ़ पाता है।

जैसे जैसे वह बड़ा होता जाता है उसके वज़न की बाढ़ घटती जाती है और उसकी यह बाढ़ नियमित भी नहीं रहती। उदाहरण के तौर पर, दाँत निकलने के कारण भी कई सप्ताहों तक उसकी भूख मरी मरी रहती है और इन दिनों वह मुश्किल से ही पनप पाता है और उसकी भूख खुलती है तो वह रही सही कमी तेज़ी से पूरी करने लगता है। प्रति सप्ताह बच्चे के वज़न में जो फ़र्क आता है उसका निर्णय नहीं किया जा सकता है। हर समय जब भी उसका वज़न अधिक हो तो वह इन बातों पर अधिक निर्भर रहता है कि उसे कितनी बार पेशाब करना पड़ा, कितने बार पाखाना जाना पड़ा और कितनी बार उसने खाना खाया। यदि किसी दिन तौलने पर आपको पता चले कि शिशु का वज़न पिछले सप्ताह केवल चार औंस ही बढ़ा है जब कि वह नियमित रूप से अब तक प्रति सप्ताह सात औंस ही बढ़ता रहा है, आप यह मत सोच लीजिये कि शिशु भूखा रहने लगा है या और कुछ गड़बड़ी है। यदि वह भला चंगा और सन्तुष्ट नज़र आये तो आप एक सप्ताह रुक कर देखिये कि क्या होता है। वह अपनी इस छोटी सी कमी की पूर्ति शीघ्र ही कुछ दिनों में कर जायेगा। आप हमेशा इस बात को याद रखें कि ज्यों ज्यों वह बड़ा होगा उसकी बाढ़ अधिक तेज़ न होगी।

९३ **शिशु को कितनी बार तौलना चाहिये**—वास्तव में बहुत घरों में शिशु को तौलने की मशीन नहीं होती है और उनका वज़न तभी पता होता है जब उन्हें डाक्टर को दिखाया जाता है। शिशु के वज़न में एक सप्ताह अधिक आता है। यदि वह पुष्ट हो और उसकी बाढ़ ठीक ही हो तो एक महीने में एक बार मशीन में चार बार तौलने के सिवाय अपनी जिज्ञासा पूरी करने के और कोई तरीका नहीं मिलता। यदि आपके यहाँ तौलने की मशीन हो तो भी आप उसे अधिक से अधिक सप्ताह में एक बार तौलिये। दो सप्ताह बाद एक बार तौलना और भी अच्छा है। यदि आप उसको रोज़ तौलती हैं तो शिशु

के वज़न का यह भूत आपके सर पर चढ़ा रहेगा। इसके विपरीत यदि वह बहुत रोता हो या बदहजमी हो या बहुत बार कै करता हो तो बीच म तोलने के कारण आपको और डाक्टर को यह फैसला करने में मदद मिल सकती है कि मामला क्या है। उदाहरण क तौर पर यदि वह रोता हो परन्तु उसका वज़न बढ़ता ही जाता है ता समझ म आजायेगा कि उसका यह रोना भूख के कारण न हो कर उदरशूल क कारण है।

मा का दूध—स्तनपान

९४ स्तनपान का महत्व —स्तनपान स्वाभाविक है। यह माना हुआ सिद्धान्त है कि उन चीजों को प्राकृतिक ढग से करने म ही अधिक लाभ है जिन चीजों को करन का आपक पास सर्वोत्तम तरीका न हो। हम यह जानते हैं कि स्तनपान के कई विशेष गुण हैं। इनक अतिरिक्त कुछ ऐसे भी लाभ होते ही होंगे जिनकी हमें जानकारी ही न हो। मा को इससे शारीरिक विकास में सहायता मिलती है। जब शिशु स्तनों से दूध पीता है तो स्तनों के स्नायु तेजी के साथ सिकुड़ कर स्वाभाविक रूप में आने लगते हैं।

आपने यह सुना ही होगा कि स्तनपान के समय दूध आने के पहिले एक ऐसा तरल पदार्थ भी निकलता है जिसे पीने से शिशु को रोगों से कुछ सुरक्षा मिल जाती है। स्तनपान करने वाले शिशुओं का पेट की गड़बड़ी इतनी नहीं होती जितनी बोतल से दूध पीने वालों का होती है। स्तनपान करने से एक सबसे बड़ा लाभ यह है कि दूध मा का ही ताजा बना रहता है और इसे पीने से कभी भी बच्चे की आँतों म कीटाणुओं का असर नहीं होता। व्यावहारिक दृष्टिकोण से भी इसस सारा समय और परिश्रम की बचत होती है, न तो बोतलों का उबालना पड़ता है न खुराक मिलाकर पकानी पड़ती है, न उन्हें ठंडा गरम रखने की जरूरत है और न बोतलों को बार बार गर्म ही करना पड़ता है। यदि आपको यात्रा करनी पड़े तो आप तत्काल ही स्तनपान कराने के लाभ को समझ सकती हैं। इसक अलावा एक और भी लाभ है जिसकी ऊपर चर्चा

नहीं की गयी है। यह है बच्चे की चूसने की प्रवृत्ति को सन्तोष मिलना। स्तनपान के समय वह जितना चूसना चाहिये चूसता रहता है। यही कारण है कि मा का दूध पीने वाले शिशुओं में अगूठे चूसने की लत कम रहती है।

इसके अलावा स्तनपान कराने में जो लाभ है उसकी सच्ची गवाही उस मा से मिलती है जिसने अपने शिशु को स्तनपान कराया है। ऐसी मातायें आपको कहेंगी कि उन्हें इस बात से परमानन्द मिला है कि उन्होंने शिशु को यह चीज दी जो दूसरा कोई नहीं दे सकता। मा के दूध के प्रति शिशु का लगाव और अपनी छाती से उसे चिपटाये रखने में उन्हें जो सुख मिला है वह बोतल से दूध पिलाने वाले शिशु में कहाँ से मिल सकता है। यह कई बार कहा जाता है कि एक या दो सप्ताह बाद हो मा के लिए शिशु को दूध पिलाने का काम अधिक आनन्ददायी हो जाता है और ऐसा होना भी चाहिये। एक महिला को केवल शिशु को जन्म देने से ही मा का सुख नहीं मिल जाता या शिशु के प्रति उसका पूरा मातृत्व नहीं उमड़ आता। अपने पहिले बच्चे के प्रति खास तौर पर वह तभी मा बन सकती है जब कि वह उसकी पूरी देखरेख करे। इसमें सबसे अधिक सफलता उसे तब मिलती है जब वह उसकी देखरेख खुद शुरू करती है और जब शिशु इससे सन्तुष्ट रहने लगता है तो उसकी स्वयं झलक मिलती है और वह शीघ्र ही मा की इस भूमिका में इच्छा से भाग लेने का सुख जाती है। इस माने में स्तनपान करना मा और उसके शिशु के बीच अगाध स्नेह की सृष्टि कर देता है। वह और उसका शिशु एक दूसरे में खो जाते हैं और उनके इस स्नेह में दिन प्रतिदिन वृद्धि होती जाती है। तथापि आजकल शहरों में बहुत कम शिशुओं को स्तनपान मिल पाता है क्योंकि माताएं यह सोचती हैं कि अपना दूध पिलाने से उनकी आकृति बनावट बिगड़ जायेगी। यही कारण है कि आजकल बोतल से दूध देना फैशन और सुरुचि माना जाने लगा है। दूसरा कारण चलन का है। जब औरतें अपने पास पड़ोस की सभी औरतों को अपने शिशुओं को बोतल का दूध पिलाती हुई देखती हैं तो वे इसे ही स्वाभाविक मान कर चलती हैं।

स्तनपान सम्बन्धी कुछ सवाल

९५ मा की घबराहट :—जो माताएं स्तनपान कराने में इस बात से डरती है कि कहीं इससे उनकी आकृति न बिगड़ जाय। आजकल अपने स्तनों में दूध पैदा करने के लिए न तो बहुत अधिक खुराक लेनी पड़ती और न इसके लिए

मोटा होना ही जरूरी है। दूध पिलाने वाली मा को केवल इतनी ही खुराक अधिक लेनी पड़ती है जिससे वह अधिक दुःखी न हो जाय, उसको अपने नियमित वजन स एक औस से अधिक वजन बढ़ाने की जरूरत नहीं है।

पर तु स्तनपान कराने से स्तनों की आकृति और उनक फैलाव पर जो प्रभाव पड़ता है उसका क्या होगा? ये स्तन गर्भकाल में ही फैलने लगते हैं और जब तक शिशु दूध पीता रहेगा तब तक फैले रहेंगे। इसके बाद ये ठीक अपनी पहिले जैसी आकृति में आ जायेंगे। इस सवाल का एक ही उत्तर नहीं है कि बहुत से शिशुओं को स्तनपान कराने पर वे फल जाते हैं या निचुड़ जाते हैं। कई एसी महिलाएँ जि होन शिशुओं को दूध पिलाया है, समय के के साथ उनक स्तन फैलत गये हैं। परन्तु कई ऐसी महिलाएँ भी हैं जिन्होंने एक भी शिशु को स्तनपान नहीं कराया है फिर भी उनके स्तन फल गये हैं। मैं अपन खुद क डाक्टरी अनुभव स जानता हूँ कि शिशुओं को स्तनपान कराने से बहुत सी महिलाओं की आकृति म कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ा। कई महिलाए तो ऐसी हैं जिनकी आकृति में स्तनापन करवाने के कारण और भी सुन्दरता व सुडौलता निखर उठी है।

इस बारे में दो सुरक्षात्मक तरीके हैं जिन पर ध्यान देना जरूरी है। मा को अपनी अंगिया (बोडीज) ठीक नाप की रखनी चाहिये। केवल उस समय ही नहीं जब कि वह शिशु को दूध पिलाती हो वरन् उसे पहिले से गर्भकाल के पिछले दिनों से ही, जबकि स्तन फैलने लग हों, इसे रात दिन पहने रहना चाहिये। इसक कारण स्तनों के भारी होने पर न तो चमड़ी ही बढ़गी और न उसे सहार देने वाले स्नायु ही बढ पायेंगे। बहुत सी महिलाओं के लिए यह उचित रहेगा कि वे गर्भकाल में ही अपने लिए ज़रा सी बड़ी अंगिया का उपयोग कर। दूध पिलाने के दिनों में मा को इसक लिए विशेष रूप से बनी अंगिया पहिननी चाहिये जो जल्दी से धुल सके और सूख सके तथा आसानी से बदली जा सके। इनमें कुछ ऐसी अंगिया होती हैं जिनमें अतिरिक्त परतें लगी रहती हैं जो दूध टपकन पर उसको सोख लेती हैं (यदि यह न हो तो रुई का उपयोग किया जा सकता है) और स्तनपान कराते समय इन्हें आग से खोला जा सकता है। आप वैसी ही ल जिसे एक हाथ से ही सरलता से खोला जा सके।

दूसरी बात ध्यान रखने की यह है कि गर्भकाल में या दूध पिलाने के दिनों में आप अधिक वजन बढ़ाने के चक्कर में न पड़ क्योंकि गर्भकाल की तो बात छोड़िये, मुटापे क कारण भी आपके स्तन फैल सकते हैं।

शक्ति की आवश्यकता को महसूस करते हुए अपने को उसीके अनुकूल बना लेता है और हमारे वज़न को एकसा बनाये रखने के लिए भूख भी बढ़ व घट सकती है। यदि स्तनपान कराने वाली महिला स्वस्थ और प्रसन्न है तो शिशु के लिए दूध पैदा करने के लिए उसके शरीर में जितने अतिरिक्त पोषण-तत्व चाहिये उसके लिए उतनी ही भूख बढ़ जायेगी। कई माताएँ अपनी अस्वाभाविक भूख व खुराक को देखकर आश्चर्य करती हैं कि इतना खाने पर भी वज़न में अधिक नहीं बढ़ पाती हैं। कई बार जब भूख ज़रूरत से ज्यादा बढ़ जाती है तब उस महिला को अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण व डाक्टर की सहायता लेनी चाहिये जिससे वह अधिक मोटी नहीं हो।

एक महिला जो स्तनपान के बारे में यह सोचती है कि इससे उसका सारा सार ही निचुड़ जायेगा वह नये शिशु को लेकर इतनी परेशान हो जाती है कि उसकी भूख और साहस की भावनाएँ मन्द हो जाती हैं। एक महिला ऐसी भी होती है जिसे अपनी शक्ति और अच्छे स्वास्थ्य पर कभी भरोसा नहीं रहता है और कई बार शिशु की भूख को वह अपने स्वास्थ्य के लिए एक खतरनाक चेतावनी के तौर पर लेकर परेशान रहती है जबकि उसका शरीर सरलता से इसकी पूर्ति करने में समर्थ है। सौ में से एक महिला कदाचित ऐसी भी हो सकती है जिसका स्वास्थ्य ही गिरा हुआ हो। अतएव स्तनपान कराने वाली महिला जिसका स्वास्थ्य ठीक न हो या उसका वज़न बुरी तरह से घट रहा हो उसे तत्काल डाक्टर को बताना चाहिये।

कई महिलाएँ—जिनका लालन पालन ही इसी ढंग का हुआ है—स्तनपान के नाम से ही परेशानी अनुभव करने लगती हैं। उसे यह अभद्र या पशुओं जैसा काम लगता है। यदि ऐसी भावनाएँ तीव्र हों तो इस मा के लिए यही अच्छा है कि वह स्तनपान न करवाये—कोई बात नहीं चाहे वह शिशु के हित में ही स्तनपान क्यों न कराने जा रही हो।

एकाध पति भी ऐसे हैं—जिनमें कई बहुत ही सज्जन हैं—जो स्तनपान का विरोध करते हैं, वे अपनी ईर्ष्या नहीं रोक पाते हैं। तब मा को ही अपना सही निर्णय करना चाहिये।

९८ **नौकरीपेशा मा** —उस मा के बारे में जो स्तन पान कराने से इसलिए हिचकिचा रही है कि उसे फिर से काम पर जाना पड़ेगा क्या कहा जाय? इसका उत्तर उसके काम के समय और कितने समय बाद उसे काम पर जाना है इस पर निर्भर करता है। यदि उसे केवल आठ घण्टे ही घर के बाहर रहना

इसका परोक्ष प्रभाव शिशु पर पड़ता है। शिशु के लिए मा के दूध से अधिक एक प्रसन्न मा का मिलना ज्यादा जरूरी है।

यह बात अच्छी तरह से ध्यान में रखने की है कि स्तनों में दूध का बनना मा के शरीर की ग्रन्थियों के साथ, अस्पताल में स्तन पान का क्रम (जिस पर मा का जरा भी नियन्त्रण नहीं होता है) तथा उसके अपने प्रयत्नों पर निर्भर करता है। अतएव किसी मा के स्तनों से दूध पूरा न उतरे तो वह इसके लिए अपनी ही प्रताड़णा न कर बैठे।

इसलिए आप स्तनपान को शिशु के प्रति अपनी ममता के रूप में न लें। (पुराने समय में जब इसी का चलन था तो सभी माताएँ शिशु के प्रति इतनी उदारमना रही होंगी ऐसी बात नहीं है।) न इसे आप अपने नारीत्व व नारी के शरीर की उपयोगिता के रूप में लें। (जबकि ऐसा कदाचित ही हो।) परन्तु आप खुशी से यदि स्तनपान करा सकें तो इसलिए करायें कि आप इससे सुखी होती हैं और स्तनपान में सफलता मिल पाती है। यदि आप इसमें सफल नहीं हो पायें तो इसमें निराशा जैसी कोई बात नहीं है।

अधिकांश महिलाएँ जो स्तनपान करने को उत्सुक रही हैं उनका कहना है कि पहले शिशु के बाद होने वाले शिशुओं को वे उत्तरोत्तर अधिक आनन्द व सरलता से स्तनपान करा पाती हैं। कदाचित इसका कारण उनकी बढ़ती हुई विश्वास की भावना और अनुभव ही है।

१०० मा सामान्य जीवन व्यतीत कर सकती है—कई माताएँ इसलिए स्तनपान नहीं कराना चाहती हैं कि उन्होंने कहीं से यह सुन रखा है कि ऐसा करने पर बहुत कुछ झंझट में पड़ना पड़ेगा और उनकी आजादी व मौजशौक में से बहुत कुछ छोड़ देना पड़ेगा। सामान्य तौर से यही कहा जा सकता है कि ऐसी कोई बात नहीं है। ऐसे कोई प्रमाण नहीं हैं कि यदि मा चाय या काफी पिये, धूम्रपान करे, थोड़ा बहुत सुरापान करे या व्यायाम करे तो शिशु को नुकसान पहुँचता है। इस बात में विश्वास करने का भी कोई कारण नहीं है कि वह यदि फालसे या जामुन खाये तो शिशु को दस्तें हो जायेंगी या वह तली हुई चीजें खायेगी तो उसे अपचन हो जायेगा। कभी कदाच जब मा नयी चीज खाती है तो शिशु को इससे साधारण सी गड़बड़ी हो जाती है। यह स्वाभाविक ही है। ऐसी बात यदि बहुधा होती हो तो मा को वह चीज छोड़ देनी चाहिये। कुछ दवाइयाँ जो मा लेती है दूध में मिल जाती हैं, परन्तु वे इतनी अधिक मात्रा में नहीं मिलती हैं कि शिशु पर असर कर सकें।

आलू दो बार देने से यही हो जाता है। पर्याप्त विटामिन 'सी' देने के लिए इनमें से दो कच्ची स जी हो और दो में नारंगी, अंगूर, टमाटर, कच्ची गोभी या बेर हो। एक चुकन्दर या शलजम भी होना चाहिये। आलुओं में माँड होने के अतिरिक्त भी दूसरी उपयोगिताएँ रहती हैं। फल और शाक ताजे, डिब्बे के हो या सूखे मेवे हों।

मांस मुर्गी मछली —कम से कम एक या दो बार अच्छी मात्रा में। कलेजी बहुत लाभ पहुँचाती है और इसे बहुधा लेनी चाहिये। अंडा — रोजाना एक अंडा लें। अन्न —मोटी रोटी। मक्का, गहूँ, ज्वार आदि अन्न लें जिनमें विटामिन 'बी' की मात्रा अधिक हो। विटामिन ए के लिए मक्खन और चिकनाई लें। यदि आप पहले से भारी भरकम हैं तो इसकी एवज अधिक हरे व पत्ती वाले शाक खाय। विटामिन डी की खुराक लें जिससे कैल्शियम की पूरी मात्रा आपको मिल सके।

यदि स्तनपान कराने वाली मा को मोटापा हो रहा हो तो उसे चिकनाई निकाला हुआ दूध लेना चाहिये। घी व मक्खन कम कर देना चाहिये। अन्न की मात्रा भी कम की जाये। (परन्तु विटामिन 'बी' के लिए 'अन्न' जरूर लें। पकवान और मीठी चीजें व गरिष्ठ चीजें खुराक में से हटा देनी चाहिये।)

स्तनपान का आरंभ

१०२ मा की स्थिति और आराम — कई माताएँ अस्पताल में ही बिस्तर में पड़ी रहने पर भी बैठ कर शिशु को स्तनपान कराना पसन्द करती हैं। दूसरी कई माताओं को जबकि वे अस्पताल में होती हैं, लेटे लेटे दूध पिलाना सरल लगता है। ऐसा करने के लिए आप अपने बिस्तर पर शिशु को एक ओर लिटा दें और अपनी करवट लेट जाँय तथा अपना मुँह उसकी ओर रखें। उसको इतनी नजदीक खिसका जायें कि स्तन की चूसनी उसके होठों से लगी रहे। चूसनी को ठीक हालत में लाने के लिए आपको थोड़ा अपनी कुहनी के सहारे उठना पड़ेगा। जब उसे अपने मुँह के पास चूसनी लगेगी वह इधर उधर मुँह चला कर उसे टूढेगा और उसे होठों में थामने की कोशिश भी करेगा। कभी कभी आपको उसे साँस लेने के लिए स्तन को दो अंगुलियों के बीच में भी रखना होगा जिससे नाक के पास कुछ जगह रहे, यद्यपि ऐसा करना जरूरी नहीं है। यदि आप अपनी अंगुली को उसके चेहरे से छुआ देंगी तो वह उसको मुँह से टटोलने लगेगा।

दूध पूरे स्तन में ग्रन्थियों के स्राव से स्तन के स्नायुओं में तैयार होता है उसके बाद यह छोटी धमनियों से स्तन के बीच के भाग की ओर आता है। यहाँ झिल्लियों की थैलीनुमा जालियों में यह इकट्ठा होता रहता है। ये झिल्लियाँ स्तन के गोल गोल काले भाग के ठीक नीचे होती हैं। इन झिल्लियों में से दूध अलग अलग धमनियों से चूसनी में आता है। चूसनी में इन झिल्लियों से आने वाली धमनियों के छेद रहते हैं। जब कोई शिशु ठीक तरह से दूध पीता है तो यह सारा भाग (चूसनी व काला भाग) उसके मुँह में रहता है और बच्चे के मसूड़ों द्वारा सिकुड़न व दबाने (चूसने) की हरकत के कारण यह भाग सिकुड़ता और फैलता रहता है। इसके कारण झिल्लियों पर दबाव पड़ता है और चूसनी के जरिये उसके मुँह में दूध आता रहता है, जिससे चूसने से इतना दूध नहीं निकल पाता है। वह तो चूसनी से लगे दूध को लेकर गले के नीचे उतार देती है। यदि शिशु अपने मुँह में खाली चूसनी ही ले तो उसे एक बूँद दूध भी नहीं मिलेगा। यदि वह मसूड़ों से चूसनी को ही चबाता रहेगा तो इससे वह फूल जायगी और दर्द करेगी। यदि उसने स्तन का सारा अगला भाग ही मुँह में लिया और उसे मसूड़ों से दबाया तो दूध भी मिलने लगेगा और चूसनी में भी दर्द नहीं होगा। यदि माँ या नर्स अपने अंगूठे और अंगुली के बीच दबाते हुए उसे चौड़ा करके शिशु के मुँह में देगी तो इससे उसे सारा भाग मुँह में लेकर दूध पीने में अच्छी सहायता मिलेगी। यदि वह केवल चूसनी पर ही मुँह या ओठ लगाकर दबाये तो आप तत्काल ही उसके मुँह में अँगुली डालकर चूसनी को निकाल लें, वैसे खींचकर छुड़ायेंगी तो पीड़ा होगी। इसके बाद फिर से सारे स्तन के आगे का भाग उसके मुँह में दीजिये। यदि इसके बाद भी वह खाली चूसनी पर ही मुँह चलाये तो आप उसे उस समय दूध पिलाना रोक दें।

१०४ शिशुओं के स्तन लेने के अलग अलग ढंग —एक डाक्टर जिसने पहली बार स्तनपान करते सैकड़ों शिशुओं को देखा है उसने मनोरंजन के तौर पर इन्हें कुछ भागों में बाँट दिया है। एक बच्चा उतावला होता है। वह स्तन का अगला भाग मुँह में आते ही जोरों के साथ खींचने लग जाता है और तब तक जोरों से चूसता रहता है जब तक उसका पेट न भर जाय। इसके साथ यही दिक्कत है कि यदि उसके मुँह में खाली चूसनी ही आयी तो वह उसे इतनी चबाता है कि दर्द हो उठता है। दूसरी श्रेणी में वे शिशु आते हैं जो अधिक उत्तेजना के मारे जल्दी जल्दी मुँह चलाते हैं और स्तन उनके मुँ॰ से

भी पहली बार शिशु को स्तन दिया जाता है। अलग अलग अस्पतालों में पहली बार स्तनपान का समय भी जुदा जुदा है और इससे कोई खास फर्क भी नहीं होता है। शुरू के दो या तीन दिनों में स्तनों से दूध नहीं निकलता है और एक तरल चीज जिसे कालोस्ट्रम (खीस) कहते हैं थोड़ी सी निकलती है। दूध की इस कमी के अनुसार ही बहुत से शिशु शुरू के दो या तीन दिन तक चुपचाप सोते रहते हैं और उन्हें भूख भी नहीं रहती है। इसलिए यदि उन्हें इन दिनों दूध के लिए बाट भी देखनी पड़ती है तो बुरा नहीं लगता है। सामान्यतया इन दिनों स्तनपान का समय भी (एक बार में पाँच मिनिट तक) बँधा हुआ होता है। इससे मा की चूचनियों पर भी इतना दबाव नहीं पड़ता है कि वे तन जाय। इन दिनों अक्सर रात को दो बजे स्तनपान नहीं कराया जाता है जिससे मा अपनी थकान को दूर करके पूरा आराम ले सके।

शिशु को नियम से स्तनपान कराया जाय या उसे जब भूख लगे तभी दिया जाय, यह बहुत कुछ अनुकूल वातावरण पर निर्भर करता है। यदि शिशु नर्सरी में है और नियमित समय पर मा के पास लाया जाता है तो उसे बँधे समय पर ही स्तनपान दिया जा सकता है। यदि शिशु मा के पास ही लिटाया हुआ है और मा जब यह देखती है कि वह भूखा है तो स्तनपान करा सकती है। स्तनपान कराने वाले शिशु को मा के पास रखने तथा उसे भूख लगने पर मा को दूध देने में अधिक सुविधा रहती है क्योंकि वह जब दूध लेने को तैयार या उत्सुक होगा तभी उसे मा का दूध दिया जा सकेगा। यदि उसकी भूख को देखते हुए मा का दूध पूरा नहीं पड़ पाता है तो वह बार बार जाग कर बहु बार स्तनपान करता रहेगा, जिससे स्तन बार बार खाली होते रहेंगे। स्तनों को इससे दूध उतारने में सबसे अधिक उत्तेजना मिलती है और ऐसा होना जरूरी भी है।

१०७ जब स्तनों में दूध उतर आता है —दूध उतरने में कोई खास समय या एक सा तरीका नहीं है। अलग अलग 'मा' के स्तनों में यह जुदे जुदे समय और जुदे जुदे ढंग से उतरा करता है। शिशु के पैदा होने के तीसरे या चौथे दिन अधिकतर दूध उतर आया करता है। परन्तु उन माताओं के जिनके पहले बहु बच्चे हो चुके हैं—दूध जल्दी उतरता है जब कि नयी मा के स्तनों में यह कुछ देर से उतरता है। कई बार तो यह इतना अचानक उतरता है कि मा उसके उतरने का ठीक समय बता सकती है। परन्तु बहुत सी माताओं के दूध धीरे धीरे उतरा करता है और यही कारण है कि

अपनी सुविधा और शिशु की इच्छा के अनुसार स्तनपान कराती रहें। इसमें रोजाना इस बार थोड़ा बहुत फर्क होता रहेगा। बहुत से शिशु बीस और तीस मिनिट में ही संतुष्ट हो जाते हैं और चालीस मीनिट तक इसे जारी रखने में किसी तरह का सार नहीं है।

१०९ अस्पताल में स्तन-पान का क्रम —अस्पताल में जहाँ शिशु को मा के पास ही लिटाने का इन्तजाम होता है, वहाँ उसे मा भूख लगने पर स्तन पान करा देती है। परन्तु जहाँ शिशुओं को अलग रखा जाता है वहाँ यदि शिशु सामान्य रूप से स्वस्थ होता है तो हर चार घण्टे के बाद मा के पास स्तन पान के लिए ले जाया जाता है। (उन दिनों जब उसके दूध उतर आता है।) इस तरह दिन और रात के चौबीस घण्टों में उसे छः बार मा का दूध मिल पाता है। अब तक जबकि शिशु को आधी रात को भूख लग आती है, मा को भी आराम मिल जाता है और स्तनों में रात को भी दूध उतरने की उत्तेजना होना जरूरी है। एक छोटे शिशु को थोड़े दिनों के लिए सात बार स्तन पान भी कराना पड़ता है। दिन को तीन बार तथा रात को चार बार (तीन तीन घण्टे के सिलसिले से दिन में और रात को चार चार घण्टे से)। पहले जब सब शिशुओं को एक साथ रखा जाता था और चार चार घण्टों के क्रम से दूध दिया जाता था तो यह एक समस्या बन गयी कि शिशु की भूख कैसे मिटे तथा तीसरे और चौदहवें दिनों के बीच स्तनों को दूध पैदा करने के लिए पूरी उत्तेजना कैसे मिल पाये। आजकल जबकि अस्पताल में एक सप्ताह ही रहना पड़ता है और मा यदि यह महसूस करे कि चार घण्टे के क्रम के कारण ऐसी समस्या खड़ी होती है तो उसे घर आकर शिशु और अपनी सुविधा के अनुसार काम करना चाहिये (पहले प्रसव के बाद पन्द्रह दिन तक अस्पताल में रहना पड़ता था परन्तु अब सिर्फ एक सप्ताह ही रखा जाता है।) और उसके स्तन भी शिशु की इच्छा पूरी करने की हालत में होंगे ही।

११० एक या दोनों स्तन दिये जॉय —ऐसे देशों में जहाँ पश्चिमी सभ्यता पूरी तरह नहीं फैली है, जहाँ शिशुओं को केवल मा के दूध पर ही रहना पड़ता है, जहाँ माताएँ काम करते समय शिशुओं को अपने साथ झोले में लटकाये रखती हैं और जहाँ नियम से दूध पिलाने के बारे में किसी तरह की प्रथा नहीं है, वहाँ यह स्वाभाविक ही है कि मा शिशु के जागते ही उसे स्तन पान कराये। वे एक स्तन पर थोड़ी देर तक दूध पीने के बाद जल्दी ही सो जाते हैं। पश्चिमी सभ्यता वाले देशों में जहाँ घड़ी के अनुसार काम करना

लोगों की आदत बन चुकी है वहाँ शिशु को स्तन-पान करने के बाद एक शान्त कमरे में पलन में सुला दिया जाता है। वहाँ यह तरीका अधिक काम में लिया जाता है कि अधिक बार स्तन पान न करवा कर कम ही बार करवाया जाय और अधिक देर तक शिशु को स्तन-पान करने दिया जाय। यदि मा के पूरा दूध उतरता हो तो शिशु की भूख एक स्तन से ही मिट जाती है। इससे बारी बारी से प्रत्येक स्तन में पूरी तरह खाली हो जाने की उत्तेजना रहती है। इतने पर भी इन्हें खाली होने में आठ घण्टे लग जाते हैं। बहुत से ऐसे भी मामले हैं, जहाँ एक स्तन से शिशु का पेट नहीं भर पाता है और उसे स्तन पान कराते समय हर बार दोनों स्तन देने पड़ते हैं। इस हालत में एक बार उसे बायाँ स्तन पहले दीजिये तो दूसरी बार उसे दायाँ स्तन पहले दें। किसी भी स्तन के पूरी तरह खाली किये जाने के लिए शिशु की यदि उसकी इच्छा बनी रहे तो आप वह स्तन पन्द्रह से बीस मीनिट तक दें। इसके बाद उसे दूसरा स्तन दें और उसकी जितनी इच्छा हो उतनी देर तक उससे दूध पीने दें। यह शिशु जो दूध पीने में जुट गया है पाच या छः मिनिट में ही स्तन के दूध का बड़ा भाग खत्म कर लेगा और दस या पन्द्रह मिनिट में पूरा स्तन लगभग खाली कर चुकेगा। (स्तनों में थोड़ा थोड़ा नया दूध आता ही रहता है इसलिए उसे कुछ चखने को भी मिलता रहेगा।) इसलिए मा को चाहिये कि वह बीस से लेकर चालीस मिनिट में ही स्तन पान करवा दे और इससे आगे नहीं बढ़े। यह बहुत कुछ इस पर है कि शिशु स्तन पान जारी रखने में कितनी रुचि रखता है और मा भी इसके लिए कितनी सुविधा जुटा सकती है।

¹ पेट में दूध उतरते समय शिशु के मुँह से होकर हवा भर जाने के कारण जो गड़बड़ी हो जाती है उसे दूर करने के लिए परि० ९० पढ़िये।

१११ यह कैसे जाना जा सकता है कि शिशु को पूरा दूध मिल रहा है —यह सवाल नयी मा के लिए सचमुच ही चक्कर देनेवाला है। यह मानी हुई बात है कि शिशु जितनी देर तक स्तन पान करता है उसके अन्दाज से आप इसका जवाब नहीं दे सकती हैं। शिशु अपना पेट भर लेने के बाद भी स्तन-पान जारी रखता है—कभी कभी दस मिनिट तक तो कभी कभी आधे घंटे तक—क्योंकि अभी भी उसे स्तनों से एकाध घूँट चूसना या मिल जाती है या उसे चूसते रहने में मजा मिलता है, अथवा यह भी हो सकता है कि वह अभी जागते रहना चाहता है और खेल कर रहा है। इनमें कुछ ही उम्र के शिशुओं का ध्यान से अध्ययन करने पर पता चला है कि एक

चार में ही वह तीन औंस से ही पेट भर लेंगे और दूसरी चार उन्हें दस औंस तक की जरूरत पड़ सकती है।

११२ स्तना की बनावट और दूध को देखकर भी आप पता नहीं चला सकती हैं —बहुत-सी अनुभवी माताओं का यह मत है कि स्तन पान के पहले स्तनों की जो हालत है और जिस ढंग से वह भरे हुए हैं इसे देखते हुए यह नहीं कहा जा सकता है कि उनमें कितना दूध है। शुरू के पहले या दूसरे सप्ताह में प्रायः स्तनों में परिवर्तन होने के कारण स्तन फूले फूले और तने हुए रहते हैं। परन्तु कुछ दिनों बाद वे मुलायम हो जाते हैं और इतने उठे हुए भी नहीं रहते हैं, जबकि उनमें दूध की मात्रा अधिक बढ़ती रहती है। ऐसे स्तनों से जो मा को भरे हुए नहीं लगते हैं शिशु को छः औंस या इससे अधिक दूध मिल जाता है। आप दूध के रंग और उसकी बनावट से भी कुछ पता नहीं चला सकती हैं। मा का दूध गाय के दूध की तुलना में पतला और हल्का नीला रंग का रहता है और एक मा के दूध की जैसी बनावट है उसमें समय समय पर कोई खास फेरफार भी नहीं होता है और न एक मा और दूसरी मा के दूध में ज्यादा फर्क ही होता है।

११३ आप केवल शिशु के रोने के कारण भी कुछ नहीं कह सकती हैं —आप निश्चित तौर पर यह नहीं कह सकती हैं कि स्तन पान के बाद भी शिशु रोता है तो यह भूख के कारण है क्योंकि कई शिशु जिन्हें तीन माह की उदरशूल व्याधि रहती है या वे शिशु जो कुछ चिड़चिड़े स्वभाव के हैं अथवा जो निश्चित समय रोने बैठ जाते हैं भूख के कारण ये हरकत नहीं करते हैं। इनमें से बहुत से स्तन पान के बाद ही रोने लगते हैं भले ही उन्होंने बहुत देर तक अच्छी तरह से स्तन पान ही क्यों न किया हो।

११४. शिशु का वजन बढ़ना और उसका सतोष दोनों से ही ठीक पता चल सकता है —सामान्य तौर पर आप और डाक्टर इस सवाल का हल उसके कई दिनों के व्यवहार की जाँच करने व उसके वज़न को ध्यान में रखकर ही कर सकते हैं। इनमें से एक बात ही पर्याप्त नहीं है। एक शिशु जो खुश रहता है और जिसका वज़न भी बढ़ रहा है तो इससे साफ पता चलता है कि उसे अपनी पूरी खुराक मिल रही है। ऐसा शिशु जो दोपहर को या सायं काल को बुरी तरह रोता है, परन्तु उसका वज़न औसतन ठीक तरह से बढ़ रहा है तो यह कहा जा सकता है कि उसे अपनी पूरी खुराक मिल रही है परन्तु वह 'तीन माह वाली व्याधि' से परेशान है। ऐसा शिशु जो अपना वज़न

धीरे धीरे बनाता है परन्तु दूसरी ओर पूरी तरह से संतुष्ट रहता है तो यह कहा जा सकता है कि वह जन्म से ही धीरे धीरे पनपने वाला शिशु है। यह शिशु जो बहुत ही धीरे धीरे पनप रहा है और रातदिन अधिकतर भूखे रहने जैसी हरकत करता रहे तो कदाचित यह कहा जा सकता है कि ऐसे शिशु को पूरी खुराक नहीं मिल पा रही है।

इसलिए आप यह मान करके चलें कि शिशु को पूरी खुराक मिल पाती है, जब तक कि शिशु या डाक्टर आपको साफ साफ यह न बता दें कि मामला दूसरे ही ढंग का है। निश्चय ही किसी भी समय स्तनपान कराने से यदि शिशु को संतोष मिले तो आपको भी तसल्ली हो जानी चाहिये कि वह भूखा नहीं रहा।

११५ अपना विश्वास न खोयें —नयी मा के मन में यह शक बना ही रहता है कि शिशु के लिए उसका दूध पूरा भी पड़ता है या नहीं क्योंकि अभी तक उसके पास ऐसे प्रमाण नहीं है जिनसे उसे तसल्ली मिले कि उसका दूध पर्याप्त है। ऐसा शक कभी कभी उन माताओं को भी होता है, जिन्हें ऐसे मामलों में अनुभव तो बहुत है परन्तु उनमें आत्मविश्वास की कमी है। आम तौर पर जब कभी मा 'दूध की कमी' को लेकर चिन्ता करती है तो डाक्टर को भी पता चलता है कि 'दूध की कमी' कहीं नहीं है बस मा में अपना विश्वास बनाये रखने की कमी है। परेशानी से दूध घटता नहीं है घटता है।

यह बात अच्छी तरह से समझी जा सकती है कि उन देशों में जहाँ न तो शिशुओं का तोला ही जाता है और न इतने डाक्टर ही हैं वहाँ माताएँ जब यह देखती हैं कि शिशु स्तन-पान से संतुष्ट रहता है और परेशान भी नहीं होता है न दूसरों को ही परेशान करता है, तो यह मान लेती हैं कि उसे अपनी पूरी खुराक मिल रही है। यह तरीका इतना अच्छा है कि लगभग दस में से नौ अश तक सही उतरता है।

११६ स्तन की चूसनियों की देखभाल —कई डाक्टर यह सुझाव देते हैं कि गर्भवती महिला अपने प्रसव के आखिरी महीने में रोजाना चूसनियों को मला करे। जब शिशु पैदा हो जाता है और स्तन पान करने लग जाता है तो कई डाक्टर इन चूसनियों की विशेष देखभाल के बारे में कभी भी कुछ नहीं सुझाते हैं क्योंकि शेष दुनिया के अधिकतर देशों में भी स्वस्थ चूसनियों के लिए न तो मालिश और न धोने करने या मलहम लगाने की ही जरूरत पड़ती है। कई डाक्टर स्तन पान के बाद या पहले मलहम या नमक का प्रयोग

चूसनियों पर चुपड़ने का सुझाव देते हैं (आठ औंस उबले पानी में आधा छोटा चम्मच नमक डालकर घोल बनाना)। नमक का पानी चूसनियों पर जो दूध लगा है उसे साफ कर देगा, बाकी यह सब यों ही तसल्ली के लिए है क्योंकि नमक के पानी में कीटाणु नष्ट करने की शक्ति नहीं है। इसलिए मा को चाहिये कि वह शिशु का स्तन-पान कराने के पहले स्तनों की चूसनियों को मलने या उन्हें अंगुली और अंगूठे के बीच पकड़ने के पहले अपने हाथों को साबुन से धो ले (मलने या उनकी जाँच करने के लिए)। यह डर बना रहता है कि मूत के कीटाणु चूसनी के जरिये शिशु के मुँह में आ सकते हैं और उसका मुँह आ सकता है। परन्तु आम तौर पर स्तन पान कराते समय बार बार हाथ साफ करना जरूरी नहीं है।

कई अनुभवी माताओं का यह कहना है कि चोली को बंद करने से पहले स्तनों को दस या पंद्रह मिनिट तक हवा में सूखने देने से अच्छा रहता है। दूसरी ओर कई महिलाओं का यह मत है कि यदि उनकी चोली में स्तन वाली जगह पर वाटरप्रूफ कपड़ा नहीं रहता है तो चूसनियाँ जल्दी सूख जाती हैं।

११७ पेचीदे मामलों में कुछ अधिक कोशिश कीजिये :—आपने ऐसी महिलाओं के बारे में सुना ही होगा जो अपने शिशुओं को स्तन पान कराना चाहती थीं परन्तु वे इसमें सफल नहीं हो सकीं। लोग यह कहा करते हैं कि आज हमारी सभ्यता कितनी उलझन भरी हो गयी है कि मा चाहते हुए भी अपने शिशु को स्तन पान नहीं करा सकती या ऐसा करने में भी उसे परेशानी का सामना करना पड़ता है। इसमें कोई शक नहीं है कि निराशा के कारण ठीक तरह से स्तन पान नहीं कराया जा सकता है परन्तु सबके लिए यह बात नहीं कही जा सकती है, कई और भी कारण हो सकते हैं। अधिकांश महिलाओं में सभी निराश होने वाली महिलाएँ थोड़ी होती हैं। स्तन-पान अधिकतर इसलिए सफल नहीं होता है कि उसे लागू करने की पूरी कोशिश नहीं की जाती है। खास खास तीन बातें ऐसी हैं जिनसे आप इस हालत में थोड़ा बहुत फर्क ला सकती हैं। (१) बोतल की खुराक से बचे रहना। (२) जल्दी ही निराश नहीं हो जाना। *(३) दूध उतर आने के बाद स्तनों को पूरी उत्तेजना मिलना।*

यदि किसी शिशु का शुरू में तीन या चार दिनों में बोतल से खुराक देना शुरू कर दिया गया है तो फिर स्तन पान की संभावना घटी हुई समझें। वह शिशु जो बोतल से सरलता के साथ खुराक पीकर संतुष्ट हो जाता है वह स्तनों से जोर लगा कर दूध पीना नहीं पसन्द करेगा। इन दिनों में कभी कभी

यह समझ कर कि उसका गला न सूख जाये पानी दिया जाता है, परन्तु इसका उसकी भूख पर कुछ भी असर नहीं होता है। जब मा का दूध उतर आये तो शिशु को बोतल से खुराक देना बन्द कर देना चाहिये, परन्तु बन्द करने के पहले यह देख लेना ज़रूरी है कि शिशु स्तन पान से सन्तुष्ट रहता है और उसका वज़न भी लगातार नहीं गिर रहा है।

कभी कभी मा ठीक उस समय निराश हो उठती है, जब उसका दूध उतरता है या दूध उतरने में दो या तीन दिन बाद, यह मानकर कि दूध की मात्रा पूरी नहीं है। परन्तु उसको इस समय मैदान छोड़ कर नहीं भागना चाहिये। उसने अभी अपनी आधी कोशिश भी नहीं की है। यदि पाँचवें दिन भी उसके स्तनों से एक बार में अधिक से अधिक एक औंस दूध भी उतरता हो तो उसे स्तन पान जारी रखना चाहिये। यदि उस समय मा की मदद के लिए कोई अनुभवी या व्यावहारिक कुशल नर्स हो तो मा को उत्साह दिलाने और उस मदद करने में अच्छा हाथ बटा सकती है।

शुरू शुरू में स्तनों को नियमित उत्तेजना देने के लिए यह बहुत ही ज़रूरी है कि दिन की तरह ही रात को भी (दस बजे और दो बजे) शिशु को स्तन पान कराया जाय। यदि स्तनों से एक बार में इतना दूध नहीं उतर पाता है कि बच्चा सन्तुष्ट हो सके तो उसे बार बार स्तन पान कराने का अवसर मिल पायेगा क्योंकि शिशु इन्हें कई बार खाली करेगा, यहाँ तक कि हर दूसरे घंटे वह इन्हें खाली कर दिया करेगा। (प्रत्येक भ्रम में दोनों स्तन खाली करेगा यदि चूचनियाँ दर्द करती हों तो बात दूसरी है।) इस तरह शिशु और स्तन एक दूसरे से ऐसा गहरा नाता जोड़ लेंगे और उनकी इस दुनिया में मानों गाय के दूध जैसी कोई चीज़ कभी थी ही नहीं। बार बार स्तनों के खाली होने से जो उत्तेजना मिलती है उससे अधिक दूध बनने लगता है और स्तन जल्दी ही फिर भरने लगते हैं। इसके बाद शिशु अपनी पूरी खुराक लेने लगता है और उसे फिर इतनी बार स्तनपान की ज़रूरत नहीं रह जाती है। यदि शिशु को स्तन पान के बाद भी कई दिनों तक भूख बुरी तरह सताती रहती हो या उसका वज़न घटता जा रहा हो या पेट व गले में तरल पदार्थ की कमी न खुश्की के मारे बुखार रहने लगा हो तो ऐसे शिशु को बोतल से खुराक देना एकदम नहीं छुड़वाना चाहिये। शिशु को मा इतनी अधिक बार भी स्तन पान नहीं कराये कि चूचनियाँ दुखने उठें या मा को आराम के लिए थोड़ा सा भी समय नहीं मिल सके।

यदि मा कभी कभी डाक्टर की सलाह ले सकती हो तो वह उसे बता सकेगा कि कितने दिनों तक शिशु मा के दूध की मात्रा कम रहने पर भी खींच लेगा और उसे बोतल से खुराक देने की जरूरत नहीं पड़ेगी। वह यह भी बतायेगा कि मा की चूचनियाँ कितनी देर तक स्तन पान सहन कर सकती हैं और कितनी बार स्तन पान कराना चाहिये आदि।

खास बात तो यह है कि डाक्टर भी इन मामलों में अपने अधिकांश फैसले मा का स्तन पान सम्बंधी जैसा भी रुख होगा उससे प्रभावित होकर करेगा। यदि मा डाक्टर को यह साफ साफ बताये कि वह स्तन पान कराने की गहरी इच्छा रखती है तो उससे डाक्टर को इस मामले में उपयोगी सुझाव देने में अधिक सहायता मिल सकेगी।

जब मा का दूध पूरा न पड़े

११८ घर जाकर इसे बढ़ाने की कोशिश करें —(यदि आप डाक्टर से नियमित राय नहीं ले सकती हों) मान लीजिये कि अस्पताल में आपके शिशु को बार बार जहाँ तक संभव था दोनों स्तन दिये गये, फिर भी उसकी भूख नहीं मिटी। डाक्टर ने यह भी फैसला किया कि उसे बोतल से कुछ खुराक भी दी जानी चाहिये। मान लीजिये कि उसे एक एक स्तन से दो औंस से कम खुराक मिली तो उसे स्तनपान के समय अलग से दो औंस की खुराक बोतल से दी जाती रही। आपने डाक्टर से बातचीत करके यह फैसला किया कि आप घर जाकर स्तन पान जारी रखेंगी इस आशा से कि बाद में शिशु की बोतल छुड़वा कर उसे पूरी तरह से अपने ही दूध पर रखना चाहेंगी।

कभी कभी घर पहुँच कर मा को इतना चैन व शांति मिलती है कि उसके स्तनों में दूध की मात्रा अपने आप ही बढ़ जाती है और शिशु को इसमें इतना संतोष मिलने लगता है कि उसकी बोतल में खास रुचि नहीं रहती है। ऐसा यदि होने लगे तो मा को उसी समय बोतल की खुराक देना बन्द कर देना चाहिये। आम तौर पर शिशु को बोतल से खुराक लेना अधिक अच्छा लगता है इसलिए वह उसे लेता रहता है और स्तनों के लिए उसकी भूख कम हो जाती है। इसलिए बहुत से मामलों में मा को जानबूझकर बोतल की खुराक में कमी कर देनी चाहिये जिससे शिशु भूख के कारण स्तनों को खाली करने लगे और उन्हें उत्तेजना मिलने से उनमें अधिक दूध भी बनने लगे। इसके लिए एक तरीका यहाँ दिया जा रहा है। घर पहुँचने के बाद दो तीन रोज तक उसे

इसी तरह से खुराक देती रहें जैसी अस्पताल में दी जाती थी। परन्तु शिशु को जितनी जरूरत है, उससे ज्यादा एक भी बूँद उसे मत दीजिये। (मा के स्तनों में दूध घर पहुँचने के बाद शुरू के एक दो दिनों में ही नहीं बढ़ने लगता है और कई बार मा की थकान के कारण भी कुछ समय के लिए उसमें थोड़ी कमी हो जाती है।) दो दिन के बाद रोजाना बोतल में जो खुराक है, उसमें से पाव औंस कम करती जायें यहाँ तक कि फिर बोतल देना ही बन्द कर दें। जैसे ही आप खुराक में कमी करेंगी सम्भव है कि शिशु को जल्दी भूख लग आया करेगी। आप उसे जब भी भूख लग तभी स्तन पान करायें, चाहे वह चार घण्टे, तीन घण्टे या दो घण्टे के बाद ही क्यों न हो। आपको यह सब देखने सुनने में टेढ़ी खीर सी लगगी परन्तु ऐसा हमेशा नहीं रहगा। आप यह देखगी कि बार बार स्तनों के खाली होने से उनमें दूध अधिक मात्रा में बनेगा। स्तनों में उत्तेजना होने से दिनों दिन अधिक दूध बनता रहेगा। जब यह बात होने लगगी तो शिशु भी अधिक देर तक सोया करेगा। एक या दो सप्ताह के बाद यह दिन रात में चार चार स्तन-पान का सिलसिला जारी कर लेगा। (मुझे याद है कि कैसे एक शिशु को अस्पताल में स्तन पान से एक बार में एक औंस जितना ही मिल पाता था जबकि घर पहुँचने के बाद दो सप्ताह में ही उसे मा के स्तनों से पाच औंस दूध एक बार में मिलने लगा। परन्तु सबके मामलों में ऐसी बात नहीं है।) यदि आपने पाँच या छ दिन तक यह तरीका अपनाया भी परन्तु शिशु दिनों दिन ज्यादा भूखा रहने लगा और उसका वजन भी गिरने लगा हो तो आप कुछ दिनों के लिए बोतल से खुराक देना फिर से शुरू कर दें। परन्तु इसके बाद भी आप अपनी कोशिश चालू रखें। आप उसे स्तन-पान के बाद केवल दो औंस खुराक ही बोतल से दें और कुछ दिनों बाद जब आप अपने को अधिक स्वस्थ मानें और परेशानी जैसी कोई बात न हो तब फिर उसकी इस खुराक में कमी करना शुरू कर दें।

कई डाक्टर शिशु के स्तन पान कर लेने के बाद स्तन में जो दूध रह जाता है उसे हाथ से या पम्प द्वारा से बाहर निकाल कर स्तनों को खाली कर देने का सुझाव देते हैं। (परिच्छेद १३७, १३८)

११९ माताएँ तरल पदार्थ पियें —इस पराश्रय-काल में मा को अपने स्वास्थ्य का पूरा पूरा ध्यान रखना जरूरी है। उसे किसी भी हालत में थकना नहीं चाहिए। घर के काम में उसे नहीं लगना चाहिये। बाहरी चिन्ता

और परेशानी से दिमाग पर बोझा नहीं पड़ने देना चाहिये। आप अपने मेलजोल वालों की संख्या घटा कर एक या दो सहेलियों तक ही रखें। खूब अच्छी तरह आराम पायें। शिशु के स्तन पान करने के दस या पन्द्रह मिनिट पहले किसी चीज का पीने का ठीक समय है। पश्चिमी देशों में जहाँ जौ की शराब (बियर) पीने की प्रथा है वहाँ माताएँ इसे पीकर कुछ चैन का अनुभव करती हैं और उन्हें इसमें अलग से जरूरी तरल पदार्थ भी मिल जाता है।

तरल पेय पीने के बारे में भी दोनों पहलू सामने रहने चाहिये। जितना अच्छा लगे, तबियत से ले सकें उतना ही पीयें, इससे ज्यादा नहीं पीना चाहिये क्योंकि शरीर शीघ्र ही अधिक पानी को पेशाब के रूप में निकाल बाहर करेगा। दूसरी ओर ऐसी नयी मां भी है जो उत्सुकता या काम में लगे रहने के कारण स्तनपान के पहले पानी पीना ही भूल गयी और प्यास से उसका गला सूखने लग गया है इसके कारण उसके स्तनों में दूध पूरा नहीं उतर पायेगा।

१२० मित्र आपको निराश न करें—पश्चिमी देशों और सभ्य समाज में स्तन पान का चलन अधिक नहीं है, अतएव आपका यह काम मित्रों, पड़ोसियों व रिश्तेदारों को—वैसे सभी आपसे सहानुभूति रखते हैं—अनोखा लगेगा और वे इस पर ताज्जुब भी करने लगेंगे। घर में या बाहर इस तरह की बात होगी, "तुम तो स्तन पान नहीं कराओगी! क्यों?", "बहुत कम ऐसा कर सकते हैं।", "तुम ही अकेली ऐसा क्यों करने जा रही हो?", "तुम्हारे जिस तरह के स्तन हैं, उन्हें देखते हुए तो तुम इसमें शायद ही सफल हो सको।", "तुम्हारा शिशु बेचारा भूखा है, क्या तुम किसी बात को सिद्ध करने के पीछे उसे भूखों मारने जा रही हो?" इनमें जो हल्के फुल्के व्यंग हैं वे आश्चर्य के कारण हैं जबकि कसकर किये गये व्यंग आपके प्रति डाह व इर्ष्या के कारण हैं। बाद में भी जब स्तन-पान जारी रखने का सवाल उठेगा तो आपकी ऐसी कई सहेलियाँ होंगी जो उस समय भी आपको इसे बंद कर देने के लिए कहेंगी।

१२१ बाद में जब स्तनों का दूध घटने लगे—ऐसी महिलाएँ जो स्तनपान कराने को उत्सुक रहती हैं अस्पताल में और बाद में घर पर भी कई सप्ताह तक शिशु को स्तन पान कराने में सफल रहती हैं (शुरू के दो तीन दिन अस्पताल में तथा घर पर दो दिन छोड़ कर)। तब इनमें से बहुत सी यह सोचकर कि वे इससे पार नहीं पा सकती हैं स्तन पान कराना छोड़ देती

हैं। वे कहती हैं, "मेरे इतना दूध नहीं होता है" या "मेरा दूध शिशु को माफिक नहीं पड़ता है" या "जैसे जैसे वह बड़ा होता है, मेरा दूध उसके लिए पूरा नहीं पड़ता है।"

आज दुनिया के अधिकांश देशों में शिशु मा के दूध पर ही बड़ा होता है जब कि पश्चिमी देशों में जहाँ शिशुओं को बोतल से दूध पिलाने का रिवाज बन गया है, मा का दूध उनके लिए पूरा क्यों नहीं पड़ पाता है? मैं यह नहीं मान सकता हूँ कि (अमरीकी) माताएँ इतनी पस्तहिम्मत हैं। वे दुनिया की किसी भी महिला की तुलना में उतनी ही स्वस्थ हैं। मेरे अनुसार इसका एक खास कारण है। ये माताएँ जो स्तन पान कराती हैं मन में यह धारणा नहीं रखती हैं कि वे ठीक वैसा ही कर रही हैं जो दुनिया के दूसरे देशों की महिलाएँ करती हैं और यह एक कुदरती तरीका है। वे यह सोचने लगती हैं कि मानों अजीब और अटपटा व परेशानी वाला जटिल काम कर रही हैं। यदि इसमें उनका अपार आत्मविश्वास नहीं होगा तो वे यह भी शक करने लगेंगी कि कहीं वे इसमें असफल तो नहीं हो जायेंगी। एक माने में यह मानों अपनी असफलता के लक्षण ढूंढ रही हैं। यदि किसी दिन उसका शिशु थोड़ा अधिक रोता है तो उसके मन में सबसे पहले यही शक होता है कि कहीं उसका दूध तो नहीं घटने लगा है। यदि उसे अपचन, 'तीन माह वाली व्याधि' या चकत्ते हो जाते हैं तो वह यही सोचने लगती है कि कहीं उसका दूध तो गड़बड़ नहीं कर रहा है, और फिर उसे अपनी परेशानी का एकमात्र हल बोतल के दूध म मिलने लगता है, और खेद इस बात का है कि बोतल सदा ही मिल जाती है। कदाचित जब वह अस्पताल से लौटी थी तो उस समय उसे शिशु की खुराक तैयार करने का नुस्खा भी दिया गया था या वह नर्स या डाक्टर से मिलकर उसकी खुराक तैयार करने के बारे में जरूरी हिदायतें ले सकती है। जिन शिशुओं को बोतल से दिन म कई बार खुराक मिल जाया करती है वे अधिक देर तक स्तन-पान नहीं करते हैं और न इसके लिए उनकी रुचि ही होती है। जब स्तनों में दूध बचा रह जाता है तो मानों कुदरत ग्रंथियों को यह संकेत देती है कि "कम दूध तैयार करो! कम दूध तैयार करो!!"

दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि स्तन पान कराने की अपनी योग्यता के बारे में मा में आत्मविश्वास की कमी, साथ ही बोतल से दूध पिलाने के लिए उसी समय तैयार हिदायतें व साधन ये दो ऐसी बातें हैं जिनसे ठीक ढंग से यदि स्तन-पान होता भी हो तो उसे छुड़ाया जा सकता है।

सही माने में यह कहा जा सकता है कि यदि स्तन पान की सफलता देखना चाहती हैं तो शिशु को स्तनपान कराती रहें और बोतल को न छुए। (केवल स्तन पान के बाद चैन के लिए या तीन माह की व्याधि के दिनों में उसे चुप करने के लिए कभी कभी बोतल दे सकती हैं) (परि० १२३ १२४ देखिये)।

साधारण हालत में स्तनों में दूध की स्थिति एक सी नहीं बनी रहती है। किसी भी समय यह देख कर कि शिशु को ज्यादा या कम दूध की जरूरत है, उसीके अनुसार स्तन अपना दूध धीरे धीरे घटाते बढ़ाते रहते हैं। जैसे जैसे एक शिशु की भूख बढ़ती जाती है तो वह स्तनों को पूरा खाली कर देता है और कभी कभी तो वह कई बार स्तनों को खाली कर देता है। यही वह संकोचन विमोचन की उत्तेजक क्रिया है जिससे स्तनों में दूध अधिक बना करता है।

१२२ सामान्य रूप से रोने का कारण भूख नहीं—मा इसलिए चिंता कर बैठती है कि उसका शिशु स्तन पान के बाद ही रोने लगता है या वह स्तन पान करते समय बीच में ही रो उठता है। सबसे पहले उसके मन में यही विचार आता है कि कहीं उसके स्तनों में दूध तो नहीं घट गया है। परन्तु यह धारणा सही नहीं है। वास्तव में सच्चाई यह है कि बहुत से शिशु—खास तौर पर पहले जन्म लेने वाले—जब वे दो सप्ताह के हो जाते हैं तो दोपहर के बाद या सायंकाल को उन्हें एक बेचैन कर देनेवाला दौरा पड़ता है। बोतल से खुराक लेने वाले शिशु की भी वैसी ही हालत रहती है जैसी स्तन पान करने वाले शिशु की होती है। इस तरह बेचैनी के दौरे पर परि० २७५ में, तीन माह की व्याधि व साधारण बेचैनी की हालत पर परि० २७३ में चर्चा की गयी है। यदि मा को यह साफ साफ पता चल जाये कि शुरू के सप्ताहों में शिशु का अधिकांश रोना भूख के कारण नहीं होता है तो उसे स्तन पान में विश्वास बनाये रखने में सहारा ही मिलेगा और उसका विश्वास जल्दी नहीं डिगेगा।

यद्यपि इसकी संभावना बहुत ही कम है, फिर भी कभी कभी शायद शिशु भूख के कारण बेचैन रहता हो। अधिकतर शिशु यदि भूखे रहते हैं तो स्तन-पान के समय से कुछ ही पहले जाग जाते हैं और स्तन-पान के बाद एक दो घण्टे तक परेशान नहीं करते हैं। यदि वह भूख से जागता है तो इसका अर्थ यह हुआ कि या तो अचानक ही उसकी भूख बढ़ गयी है या फिर मा के दूध में कुछ कमी हो गयी है। सम्भवतया इसका कारण यह हो सकता है कि या तो मा थकी हुई रहने लगी है या वह परेशान है। इन दोनों ही दिक्कतों

का हल एक ही है। यह मान कर चलिये कि वह जल्दी जाग जायेगा और कई बार स्तन पान करना चाहेगा और अधिक खींचकर दूध पीना चाहेगा। यह हालत एक या दो दिन अथवा उतने दिनों तक जारी रहेगी जब तक मा के स्तन उसकी माँग को पूरा नहीं कर पाते हैं। इसके बाद कदाचित वह अपने पुराने सिलसिले पर आ जायेगा।

उन मामलों में जहाँ रोने और मचलने का भूख से कोई सम्बन्ध नहीं है शिशु को इसके लिए अलग से स्तन पान कराया जाये तो इससे किसी तरह का नुकसान नहीं होता है।

इस तरह की बेचैनी और रोने का इलाज मेरी नजरों में पूरी तरह साफ साफ झलकता है। एक या दो सप्ताह तक उसे बोतल से खुराक देने का विचार ही दिमाग में से निकाल दीजिये। शिशु को जितनी बार हो सके, यहाँ तक कि हर दो घण्टे बाद बीस से लेकर चालीस मिनिट तक स्तन पान कराइये, यदि एक या दो सप्ताह में वह अपना वजन कुछ बढ़ा पाता है तो बोतल से खुराक देने का विचार और एक दो सप्ताह के लिए छोड़ दीजिये। अपने इन बेचैनी के दिनों में शिशु संभवतया वह चूसनी, पानी की बोतल या शक्कर मिली पानी की बोतल लेकर शान्त हो जायेगा। (परि० १९२ और १९३) इन दिनों में मा उसे दो घण्टे से भी पहले कई बार स्तन पान कराना चाहेगी। निश्चय ही शिशु को इससे किसी तरह का नुकसान नहीं होगा। मेरी कल्पना में उस मा की तस्वीर है, जो दिन भर बार बार स्तन पान कराने के कारण परेशान हो उठती है और इससे कोई अधिक लाभ भी नहीं होगा। दिन को दस बार भी यदि स्तन खाली हुए तो उन्हें उतना ही दूध पैदा करने के लिए उत्तेजन मिलेगा जितना वे कर सकते हैं। मा के लिए भी आराम करना व थोड़ी नींद लेना भी अधिक जरूरी है।

१९३ चुप करने के लिए दी गयी बोतल से कोई नुकसान नहीं — क्या इन सब बातों का यह मतलब है कि शिशु को किसी भी सूरत में बोतल देनी ही नहीं चाहिये? नहीं! इसका यह अर्थ कदापि नहीं है। बहुत सी माताएँ जो शिशु को दिन में एक बार पूरक मिलाने के लिए यदि बोतल देना चाहती हैं व कि उनका यह कहना है कि ऐसा करने से स्तनों में दूध बनाने में किसी तरह की रुकावट नहीं पड़ती है परन्तु यह जरूरी है कि कुछ सप्ताह तक स्तनों से पूरी मात्रा में दूध मिलता रहे और दिन का कवल एक ही बोतल दी जाए। निश्चय ही वह मा जो शिशु को कभी नियमित बोतल नहीं देती है कभी

कदाच दिन को एक बोतल दे सकती है, या वह बोतल का तब सहारा ले जब कि बुरी तरह थक गयी हो और परेशान हो व शिशु को एक बार के स्तन पान में जरा भी संतोष नहीं मिल रहा हो। एक बोतल देने से ही स्तन पान में रुकावट नहीं पहुँचती है। मैं जो सलाह दे रहा हूँ, वह यह है कि यदि आप स्तन पान जारी रखना चाहती हों तो उसे स्तन पान के बाद अलग से बोतल नहीं दी जानी चाहिये। (स्तन पान के अलावा भी दिन को उसे दो या तीन बार खुराक की बोतल भूखे रहने की हालत में दी जा सकती है।)

१२४ शिशु को शान्त करने के लिए दी जाने वाली बोतल — शिशु को यदि जरूरी हो तो उसे चैन पहुँचाने के लिए यह बोतल रोजाना दी जा सकती है। आप चाहें तो उसे दिन को दस बजे, दो बजे या शाम को छ बजे दे सकती हैं। (जब शिशु रात को दो बजे का स्तन पान छोड़ देता है तो मा को शाम के छ बजे या दस बजे के स्तन पान को नहीं छुड़वाना चाहिये क्योंकि इससे बारह घण्टे तक स्तन भरे रहेंगे और इससे परेशानी भी होने लगेगी। इसके अलावा इतनी देर तक भरे रहने के कारण स्तनों में दूध तैयार होने में भी रुकावट पहुँच सकती है।)

यदि मा शिशु को दो से सात माह के बीच ही स्तन पान छुड़वा कर बोतल से खुराक देना चाहती है तो उसके लिए सप्ताह में दो बार—स्तन पान जारी रखते हुए—चैन पहुँचाने के लिए दी जाने वाली ऐसी बोतल देते रहना चाहिये। इसका कारण यह है कि कई शिशु स्तन पान को इतना पसन्द करने लगते हैं कि वे बाद में यदि उनको पहले कभी बोतल नहीं दी गयी हो तो उससे खुराक लेने से मना कर देते हैं और फिर आपको इसके लिए शिशु से जूझना पड़ सकता है। शिशु में इस तरह की भावनाएँ दो माह के पहले नहीं बन पाती हैं और सात माह के बाद कदाचित उसे आप सीधा ही प्याले से दूध पिलाना आरम्भ कर सकती हैं।

कभी कभी यह भी सुझाया जाता है कि मा को चाहिये कि वह स्तन-पान कराती हो तो सप्ताह में दो बार शिशु को बोतल से दूध अवश्य दे। इस सुझाव का आधार यह है कि यदि मा को कभी कदाच किसी उलझन में पड़ जाना पड़े या किन्हीं कारणों से वह बाद में अपना स्तन पान न करा सके तो शिशु को यह नया नया न लगे। आप खुद ही इसका फैसला कर सकती हैं। यदि आपको अचानक ही उसे छुड़ाना पड़े तो वह स्तन-पान के लिए ही छटपटाने नहीं लगे और बोतल उसे कहीं अटपटी भी नहीं लगे।

आपका डाक्टर आपको एक बोतल के लिए खुराक तैयार करने का नुस्खा दे देगा। यदि आप डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हों तो यहाँ एक तरीका दिया जा रहा है। ४ औंस कीटाणुरहित (पेस्च्यूराइज्ड) दूध, (यदि आप होमोजेनाइज्ड दूध काम में न लेती हों तो इस दूध की बोतल को काम में लेने के पहले अच्छी तरह हिला लें) दो औंस पानी (खुराक तैयार करते समय भाप बन कर उड़ जाने के कारण भी आपको एक या दो औंस पानी और मिलाना चाहिये) दो छोटी चम्मच शक्कर—इन्हें मिला लें। तीन मिनिट उबालें, फिर कीटाणुरहित बोतल में भर लें। परि० १७१ से १७५ देखिये।

आपको ६ औंस में ही बोतल भरना चाहिये। इससे अधिक नहीं। शिशु जितनी लेनी चाहे उतनी ही उसे दें। एक छोटा शिशु इसमें से कुछ भी नहीं लेना चाहेगा। दस पौंडवाले औसत शिशु के लिए यह ठीक है। यदि बड़े शिशु को इससे पूरा नहीं पड़े तो आप यह तरीका अपनायें —दूध ६ औंस कर दें, दो छोटी चम्मच शक्कर, पानी जरा भी नहीं मिलायें (केवल उबलने के कारण जो पानी उड़ जाता है, उतना ही मिलायें)।

[1] बहुत से परिवारों में डिब्बे के दूध के बजाय पस्च्यूराइज्ड दूध से अकेली एक खुराक तैयार करने में सहूलियत रहती है क्योंकि डिब्बे के दूध में से बहुत ही थोड़ा काम में लिया जा सकता है और बाकी का खुला पड़ा रहने से खराब हो जाया करता है। यदि आपको ऐसा दूध नहीं मिले या आप डिब्बे के दूध को दूसरे काम में ले सकती हैं तो आप डिब्बे का दूध ही काम में लें। आप छः औंस वाला डिब्बे का दूध खरीद सकती हैं। ६ औंस वाली खुराक तैयार करने के लिए आप दो औंस डिब्बे का दूध, चार औंस पानी, एक या दो औंस पानी अतिरिक्त से तथा दो छोटे चम्मच शक्कर लें। इन्हें एक उफान तक आँच दें, तीन मिनिट तक उबलने दें। भारी खुराक बनाने के लिए तीन औंस डिब्बे का दूध, तीन औंस पानी और दो चाय के चम्मच जितनी शक्कर लें।

१२४ स्तन-पान और बोतल दोनों ही —यदि ऐसी मा जिसके स्तनों से पूरा दूध नहीं उतर पाता हो या शिशु के लिए वह पूरा नहीं पड़ता हो तो वह चाहे तो स्तन पान और बोतल दोनों साथ साथ दे सकती है। फिर भी इस तरह की मिली-जुली भावनाओं के कारण कई बार स्तनों में दूध की मात्रा धीरे धीरे घटने लगती है। इनके अलावा शिशु बोतल को पसन्द करने लग जाता है और स्तन पान बिल्कुल ही छोड़ सकता है।

बहुत-सी महिलाएँ ये दोनों एक साथ जारी रखना पसन्द नहीं करती हैं

क्योंकि इससे ठर्ड खुराक तैयार करने के झमेले में पड़ने के अलावा शिशु को समय पर खुराक देने के लिए बँध जाना पड़ता है। सबसे अच्छा समझदारी का तरीका यह है कि जब मा के स्तनों से ठीक ठीक मात्रा में दूध उतरता हो (जितना शिशु को जरूरत है उससे आधा या कुछ अधिक) तो खुराक के झमेले को पूरी तरह से दूर ही रखना चाहिये (परि० ११८)। यदि इसके बाद स्तनों से पूरा दूध नहीं उतरे तो उसे शिशु को स्तनों से हटाकर पूरी तरह से बोतल की खुराक पर ले आना चाहिये, यह जानकर कि उसने अपनी तरफ से कोई कसर नहीं उठा रखी है।

१२६ स्तन के दूध की कमी बोतल से कैसी पूरी की जाय — (यदि आप डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हों तो) मान लीजिये कि आप शिशु को अकेले स्तन पान पर ही रखे हुए हैं परन्तु इससे उसे पूरा दूध नहीं मिल पा रहा है। शिशु को सतुष्ट रखने के लिए आपको उसे ऊपर का दूध देना पड़ता है परतु आप उसे यह इस ढग से देना चाहती हैं कि इससे आपके स्तन के दूध की मात्रा घटे नहीं। मैं इस विषय पर अलग से चर्चा करूँगा कि शिशु को ऊपरी दूध की कितनी जरूरत है। स्तन पान के बाद इस कमी को पूरा करने को बाद में जो बोतल दी जाय उसे पूरक कहा जायेगा और स्तन पान के अलावा उसे अलग से पूरी बोतल की खुराक दी जायेगी इसे हम अतिरिक्त कहेंगे। (इसमें स्तन पान के बजाय बोतल दी जायगी।) यह तरीका अधिक सरल रहेगा कि बीच में एक दो बार स्तन पान न करवा कर बोतल का दूध दिया जाय। दूसरी ओर स्तन पान के साथ कमी को पूरी करने के लिए आप शिशु को इसके साथ यदि बोतल का दूध भी देती हैं तो उससे यह संभावना बनी रहेगी कि स्तनों में दूध बढ सकेगा।

मान लीजिये कि शिशु को एक बार छोड़ कर स्तनों से सदा पूरा दूध मिल पाता है। छ बजे सायकाल को स्तनों से बहुत कम दूध उतरता है। दूसर समय दिन को दो बजे का है। आप ६ बजे क स्तनपान के समय साथ में उसे दूध की बोतल दे सकती हैं या आप दिन को दो बजे स्तन पान न करा कर उसे दूध की पूरी खुराक दे दिया करें तो ६ बजे आप उसे पूरी तरह स्तन पान करा सकेंगी।

यदि स्तनों से दो या तीन बार दूध पिलाने के समय शिशु का पेट नहीं भर पाता हो तो आप साथ साथ उसे पूरक बोतल दे सकती हैं। दस बजे, दो बजे, सायकाल को छ बजे। सुबह ६ बजे आपके स्तनों में ऐसी हालत में

इतना अधिक दूध रहेगा कि शिशु की जरूरत आसानी से पूरी हो जायगी। दस बजे दिन का भी दूध अच्छी मात्रा में उतरेगा। दूसरा तरीका यह है। यदि कई बार स्तन पान से शिशु का पेट नहीं भर पाता हो तो आप उसे सुबह छ बजे, दिन को दो बजे और रात को दस बजे स्तन पान करायें तथा दिन को दस बजे और सायंकाल को छ बजे केवल बोतल का दूध ही दें स्तन-पान न करायें। (यदि रात को दो बजे शिशु को जरूरत रहती हो तो बोतल का दूध दे सकती हैं।)

यदि स्तनों में इतना दूध नहीं उतरता हो कि शिशु की भूख ही मिट सके तो फिर आपको सभी समय स्तन पान के साथ साथ बोतल का दूध देना होगा, चाहे आप उस पहले स्तन पान करायें या न करायें।

प्रत्येक बोतल में कितनी खुराक देनी चाहिये? जो दूध दिया जा रहा है यह पूरक होगा या अतिरिक्त होगा? इसका उत्तर यह है कि शिशु को जितनी जरूरत हो उतना दें। यदि आपका शिशु ८ पौंड या उससे अधिक वजन का हो तो आपको उसे अतिरिक्त दूध ६ औंस देना होगा। यदि वह इससे कम है तो उसे इससे कम मात्रा की जरूरत होगी। यदि उसे जो खुराक दी जा रही है वह स्तन पान के बाद कमी को पूरा करने वाली पूरक खुराक है तो उसे दो या तीन औंस की ही जरूरत रहेगी। यदि ऐसी ही बात हो तो आप उसे तीन औंस की खुराक वाली बोतल दें और जितना वह लेना चाहे उतना उसे लेने दें।

यदि आपके डाक्टर ने खुराक के बारे में आपको नहीं बताया हो और आपका उससे मिलना भी सम्भव नहीं है तो आप इस पुस्तक में दिये गये खुराक के नुस्खों से काम चला सकती हैं। परिच्छेद १२४ में खुराक तैयार करने के तरीके दिये गये हैं जिससे ६ औंस खुराक शिशु को खाने देने के लिए तैयार की जा सकती है। आप इस ६ औंस की अतिरिक्त खुराक तैयार करने के तौर पर काम में ले सकती हैं या तीन तीन औंस खुराक की दो पूरक बोतलें तैयार कर सकती हैं। यदि आपको कुल बारह औंस की जरूरत है— दो ६ औंस खुराक की बोतलें या ३ चार औंस खुराक की बोतलें तो आप जितनी मात्रा दे रखी है उसे दुगुनी कर डाल। यदि आपको सिर्फ तीन औंस खुराक ही तैयार करनी है तो आप जो मात्रा दी गयी है उसकी आधी ही काम में लें। आप बिल्कुल नपी-तुली खुराक तैयार करने के चक्कर में अधिक न पड़ें। उदाहरण के तौर पर आपको दिन में केवल एक बार चार औंस खुराक

ही चाहिये तो आप ६ औंस की खुराक वाली बोतल तैयार करके शिशु को दें, जितनी उसे जरूरत होगी वह ले लेगा बाकी जो बच जाय उसे फेंक दें।

यदि आपको अधिक खुराक की जरूरत पड़ने लगे तो ६ औंस वाली खुराक की मात्रा बढ़ाती जायें या फिर आप परि० १६४ में दिये गये तरीकों को काम में लें।

स्तन पान सम्बन्धी मुख्य समस्याएं

१२७ बीच-बीच में झपकी लेनेवाला, मचलनेवाला, सोनेवाला और जागनेवाला शिशु —शुरू के सप्ताहों में स्तन पान को लेकर शिशु के तरह तरह के रूप रहते हैं जिनसे मा का काम और भी मुश्किल हो जाता है और कई बार वह बेचारी परेशान हो उठती है। पहली श्रेणी में वह शिशु आता है जो कभी भी अच्छी तरह स्तन पान नहीं करता है और शुरू करने के बाद पाँच मिनट या थोड़ी देर बाद सो जाता है। आपको यह पता नहीं चल पाता है कि उसने अपना पेट भी भरा है या नहीं। (यदि शिशु पाँच मिनिट तक ठीक ढंग से स्तन पान करे तो वह स्तनों में जो दूध है उसका अधिकांश भाग खाली कर लेता है।) यदि वह फिर दो या तीन घण्टे तक सोता रहे तो बात इतनी बुरी नहीं है परन्तु ज्योंही उसे बिस्तर पर लिटाया नहीं कि वह कुछ ही मिनिट में जाग जाता है और रोने लगता है। हम इस बारे में कुछ भी नहीं जानते हैं कि शिशु क्यों थोड़ी देर ही स्तन पान करता है और गोदी में ही सो जाता है। एक संभावना तो यह हो सकती है कि शिशु का स्नायुमंडल और उसकी पाचनक्रिया ठीक ढंग से अभी नहीं जम पायी है। कदाचित मा की गोदी की गरमाई और मुँह में लगा हुआ स्तन ही उसे फिर से नींद में सुला देने को काफी है। जब वह थोड़ा बड़ा हो जायेगा और यह जानने लगेगा कि वह सब क्या-क्या है तो अपनी भूख मिटाने की इच्छा उसे स्तन पान के समय जगाये रखेगी जब तक कि उसका पेट नहीं भर जाय। बोतल से दूध पीने वाले शिशु जो जल्दी ही वापिस सो जाते हैं उसका कारण संभवतया यह है कि चूसनी के छेद बहुत छोटे होंगे। स्तन-पान करने वाले शिशु संभवतया इसलिए भी सो जाते हैं कि मा के स्तनों में काफी दूध रहता है फिर भी वे ठीक तरह से स्तन-पान नहीं कर पाते हैं।

ऐसी संभावना रहती है कि यदि मा की भावनाएँ तनावपूर्ण नहीं हैं और वह प्रसन्नचित है तो स्तनों से दूध आसानी से फूट पड़ेगा। बहुत सी माताओं ने

कुछ ही दिनों के स्तन-पान कराने से यह अनुभव किया है कि जैसे ही शिशु भूख के कारण रोने लगता है कि स्तनों से दूध चूने लग जाता है। संभवत तनाव, चिन्ता या परेशानी की भावना दूध उतरने में बाधा पहुँचाती है। (किसान जानते हैं कि यदि गायें तनी-तनी या परेशान रहती हैं तो दूध नहीं उतारती हैं।)

कोई कोई शिशु जब यह देखता है कि स्तन पान से उसे कुछ नहीं मिल पाता है तो फिर सो जाता है। जब उसे फिर मा अपनी गोदी से उतार कर सरल व कुछ ठंडे बिस्तर में सुलाती है तो वह जाग जाता है। दूसरा शिशु जो अधिक जागा करता है, जिसे अधिक भूख लग आया करती है और जो अधिक जिद्दी होता है, जब यह देखता है कि स्तन पान से पूरा मात्रा नहीं मिल पाती है तो खीझ कर रोने व मचलने लगता है। वह झटके के साथ अपना सर स्तनों से हटा लेता है और रोने लगता है, दुबारा मुँह में स्तन दिये जाने के बाद जब उसे संतोष नहीं मिल पाता है तो और भी जोरों से मचलने लगता है। यदि मा ये सब बातें समझती हो तो वह इनका हल निकाल सकती है। वह स्तन पान के पहले और स्तन पान के समय चैन लेकर उसे आराम से दूध पिला सकती है। हरेक के अपने चैन लेने के अलग अलग तरीके हैं। संगीत, कहानी पढ़ना, शर्बत पीना, रेडियो आदि ऐसे मनोरंजन हैं जिनके द्वारा मा अपनी पसन्द छाँटकर उस समय चिंता व परेशानी को दूर भगाये रख सकती है।

यदि शिशु एक स्तन लेते समय कुछ ही मिनिट बाद सोने लगे या बेचैन हो उठे तो उसे दूसरा स्तन देना चाहिये यह देखने के लिए शायद दूध सरलता से आने पर उसे संतोष मिल जाय। यह जरूरी है कि आप उसे एक स्तन पर कम से-कम पन्द्रह मिनिट तक तो रखें ही जिससे स्तनों को उचित उत्तेजना मिल सके। यदि वह यह नहीं चाहता हो तो रहने दीजिये।

यदि आपका शिशु उन शिशुओं की तरह है जो स्तन पान के समय बीच बीच में झपकियाँ लेते रहते हैं और बीच बीच में अच्छी तरह से स्तन पान करते हैं तो उसका यह सिलसिला जारी रहने दें। पर यदि फिर से स्तन पान नहीं करता है तो आप स्तन उसके मुँह में नहीं रहने दें, इसे अधिक देर तक जारी रखने में कोई लाभ नहीं। उसे फिर इसके लिए जगाने से भी कोई फायदा नहीं है क्योंकि बार बार उसकी इच्छा न होने पर भी स्तन पान कराते देने या जगाने से उसकी कुदरती भूख व उत्साह उठ पड़ जायगा और फिर उसकी भूख पर जाने पर आराम लिए यह नयी परेशानी हो जायेगी।

यदि शिशु बिस्तर पर लिटाते ही या उसके थोड़ी ही देर बाद जाग जाये तो क्या करना चाहिये? मेरी राय तो यह है कि यदि उसने पाँच मिनिट तक ठीक तरह स्तन पान किया है तो यह मान कर चलिये कि उसका पेट भरा है। आप उसे थोड़ी देर यों ही मचलता रहने दें या वह चूसनी (यदि आप पसन्द करती हों और डाक्टर की भी सलाह हो तो) मुँह में दे कर लिटा दें और तत्काल उसे फिर से स्तन पान कराने की कोशिश न करें। यदि उसे गर्म पानी की बोतल से सेक से चैन मिलता हो तो उसे वह भी दें। (परि० २७६ देखें।)

यह सब करने का मतलब यह है कि वह यह समझ सके कि स्तन पान का भी बँधा समय रहता है और जितना ही अच्छी तरह से मन भर कर वह स्तनपान करेगा उतना ही अधिक संतोष उसे मिलेगा। यदि आप उसे एक एक घंटे या आध घंटे बाद भी स्तन पान कराती रहेंगी तो वह भी सोचेगा कि यह स्तन पान की बला चौबीसों घण्टे उसके पीछे पड़ी रहती है, इससे उसकी इच्छा मर जायेगी और वह बीच में ही सो जाया करेगा। जो भी हो, आप उसे कैसे ही क्यों न रखें इस बात की अधिक सम्भावना रहती है कि जल्दी ही उसकी यह टेव जाती रहेगी। इसलिए यदि स्तन पान के बाद ही बिस्तर में लेटाते ही वह जाग जाता है, बुरी तरह रोने लगता है और किसी तरह भी चुप नहीं होता है तो आप सिद्धान्त की बात को पड़ी रहने दें और उसे फिर से कम से कम एक बार और स्तन पान करा दें, परन्तु इसके बाद भी लेटाते ही फिर वही पुराना राग अलापना शुरू करे तो उसे ऐसे ही रहने दें, तीसरी या चौथी बार स्तन पान न कराती रहें। कुछ भी हो, किसी भी तरह से उसे एक या दो घण्टे तक बिना स्तन पान के बहलाया रखें।

१२८ **चपटी या अन्दर की ओर सिकुड़ी हुई चूसनियाँ**—यदि मा के स्तनों की चूसनियाँ चपटी हैं या सिकुड़ी हुई हैं (स्तनों में अन्दर की ओर घुसी हुई हैं तो) तो उससे शिशु को स्तन पान कराने की समस्या और भी जटिल हो जाती है, खास तौर से उस समय जब कि शिशु अधिक चिड़चिड़ी तबियत का हो। वह स्तन पर मुँह से चूसनी की तलाश करता है और जब उसे नहीं मिलती है तो वह अपना सिर हटा लेता है और जोरों से रोने लग जाता है। ऐसे शिशु को बहला कर फिर स्तन पान कराने के कई तरीके हैं जिन्हें आप काम में ला सकती हैं। यदि सम्भव हो तो जैसे ही वह जागे तो आप उसको भूख के मारे चिड़चिड़ा होने के पहले ही स्तनों से लगा दें। यदि वह शुरू में ही स्तनों से लगाते ही रोना शुरू कर दे तो स्तन पान कराना

रोकर उसे आप पहले चुप करें, फिर बाद में शान्ति से दूसरी बार स्तनपान कराने की कोशिश करें। आप अपनी ओर से उसे पूरा अवसर दें। कभी कभी पहले अंगुलियों से चूचनी को हलका सा मल लेने से भी वह ठीक रूप में उठी रहती है, या शिशु को रोज चूचनी को बाहर निकालने के लिए एक या दो मिनिट तक निपल शिल्ड (शीशे के प्याले पे ऊपर रबड़ की चूचनी जिससे शिशु के चूसने पर स्तन से प्याले में दूध उतर आता है (परि० १४०) दें, उसके बाद उसे सीधी मा की चूचनी लेने दी जाए।

वास्तव में स्तनपान में चूचनी इतनी महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि स्तनों का काला भाग। मा को चाहिये कि वह शिशु को इसे ही पूरा मुँह में भर कर मसूड़ों से दबाने दे। (परि० १०३ में जैसा बताया है।) इसके अलावा भी चूचनी के जो सहायक अंग हैं उनके कारण भी शिशु को स्तन का यह काला भाग मुँह में लेने में अड़चन आती है जब कि चूचनी इनके कारण अंदर धँसी रहती है क्योंकि इस काले भाग का स्वरूप इतना चपटा हो जाता है कि वह उसके मुँह में ठीक ढंग से नहीं आ पाता है। सामान्यतया मा या नर्स के लिए ऐसी हालत में यह तरीका सबसे अच्छा है कि हाथों से या ब्रेस्ट पम्प से दबाकर स्तन से कुछ दूध निकाल ले जिससे कि स्तन का यह भाग कठोर न रह कर मुलायम हो जाये और शिशु उसे आसानी से दबा भी सके। (परि० १३७ १३८) इसके बाद शिशु को मुँह में देते समय आप इस काले भाग को अंगुली और अंगूठे के बीच दबा कर पतला कर लीजिये जिससे उसको भी मुँह में दबाकर चूसने में सहूलियत हो।

१२९ स्तन पान कराते समय पीड़ा होना —शुरू के एक सप्ताह तक जैसे ही आप शिशु को स्तन पान करायेंगी नसों में ऐंठन-सी होने लगेगी। यह प्रकृति का अपना तरीका है जिसके द्वारा नाल (गर्भाशय) पुनः संकुचित होने लगती है। यह इसलिए होता है कि नाल फिर से उस स्थिति में आ जाय जैसी हालत में आप गर्भवती होने के पहले थीं। कुछ ही दिनों में यह तनाव और ऐंठन गायब हो जाती है।

जैसे ही शिशु स्तन पान शुरू करता है तो कुछ दिनों या एक सप्ताह तक चूचनी में उस समय झटके से लगने लगते हैं। ये साधारण तौर पर होते ही हैं और इनसे कुछ भी डर नहीं है। ये भी जल्दी मिट जाते हैं।

१३० तनी हुई या दुखती हुई चूचनी —यदि स्तन पान कराते समय चूचनी में लगातार दर्द हो तो यह अधिकतर चूचनी के दबने के कारण होता

है, आप ध्यान से देखेंगी तो आपको पता चलेगा कि चूमनी का कुछ अंश कटा हुआ है। कई माताएं तो जरूरत से ज्यादा छुइमुई होती हैं, वैसे उनकी चूसनी ठीक होती है फिर भी जरा सा पीड़ा भी बर्दाश्त नहीं कर पाती। (अधिकतर यह इसलिए होता है कि शिशु स्तन के काले भागों को मुँह में लेने के बजाय चूमनी ही चबा बैठता है।) यदि चूमनी इस तरह टूट रही है तो आप स्तन पान कराना २४ या ४८ घण्टे के लिए रोक दीजिये (या कम से कम समय घटाकर प्रति आठ घंटे में तीन मिनिट ही स्तन पान कराइये।) इस तरह जख्मी चूमनी के लिए डाक्टर मलहम बता देगा। इसका तरीका यह है कि आप चूमनी को खुली रहें उसे आप गद से तो बचायें ही परन्तु हवा उस तक पहुँचती रहने दें। स्तन पान कराने के बाद इसे पन्द्रह मिनिट तक खुली हवा में रहने दें। चोली में जो वाटरप्रूफ कपड़ा (टपकते हुए दूध को सोखने के लिए लगा रहता है, उसे हटा दें। चूमनी में दरारें होने पर स्तन को पूरी तरह से संकोचन देने या पूरे भरे रहने से तना उठने के कारण उन्हें मुलायम करने के लिए चौबीस घन्टों में दो या तीन बार स्तनो से दूध हाथ या पंप से निकाल सकती हैं। ऐसे समय में शिशु को दूसरे स्तन से दूध पिला सकती हैं।

यदि १२ से ४८ घन्टों के अन्दर ही चूसनी कुछ ठीक हो जाय तो भी शिशु को उस स्तन पर बहुत ही थोड़ी देर तक (तीन मिनिट से अधिक नहीं) स्तन-पान करायें बशर्ते कि इससे दर्द न होता हो। यदि सब कुछ ठीक है तो उसे उस स्तन से स्तन पान जारी रखें। पहले दिन हर बार पाँच मिनिट से अधिक नहीं, दूसरे दिन दस मिनिट तक, तीसरे दिन पन्द्रह मिनिट तक, यदि वापिस दरारें हो जायें या दर्द होने लगे तो फिर से अपना उसी ढंग से इलाज करें।

दरार चूमनियों के इलाज का तरीका यह है कि शिशु को शीशे के प्याले में लगी चूमनी (परि० १४०) के जरिये स्तन पान करायें। परन्तु यह तरीका अधिक सफल नहीं होता है क्योंकि इसमें चूमनी को आराम नहीं मिल पाता है और इससे दूध भी बहुत कम उतरता है जबकि मा हाथ से या पंप से कहीं अधिक दूध निकाल पाती है।

१३१ स्तनों की असमान स्थिति, काले भाग का भारीपन — अधिकतर ऐसे तीन कारण हैं जिनसे स्तन फूल जाते हैं और काला भाग कठोर होकर तन जाता है। सबसे हल्का तनाव जो अधिकतर हुआ करता है, वह स्तनों

के दूध से भर जाने के कारण उनका तना उठना है। यह दूध वाला भाग काले भाग के पीछे ही रहता है। मा को इसके कारण पीड़ा नहीं होती है। परन्तु शिशु के लिए काले भाग को मुँह में लेकर मसूढ़ों से दबाने में बड़ी मुश्किल होती है क्योंकि यह भाग बहुत ही कड़ा और चपटा हो जाता है। शिशु केवल चूचनी को ही मुँह में ले पाता है और उसे चबाने से कई बार पीड़ा और जलन होने लगती है। मा या नर्स को चाहिये कि वह हाथ से या पम्प से स्तनों का इतना खाली कर दे कि शिशु इसे अच्छी तरह मुँह में रखकर चूस सके। (परि० १३७, १३८)

स्तन के काले भाग को मुलायम करने के लिए स्तन से अधिक दूध निकाल लेना जरूरी नहीं है। एक एक स्तन पर दो से लेकर पाँच मिनिट बहुत हैं। इसके बाद मा ही शिशु के मुँह में स्तन देते समय इस भाग को दो अंगुलियों के बीच दबा कर उसे स्तन पान शुरू करा सकती है। स्तनों का इस तरह फूल जाना पहले सप्ताह के आखिरी दिनों में अधिक संभव है जो दो या तीन दिन रहता है और उसके बाद जब तक शिशु ठीक ढंग से स्तन पान करता है, यह हालत फिर नहीं रहती है।

१२२ अधिक भाग में तनाव —दूसरा तनाव इस ढंग का होता है जिसमें केवल काला भाग ही सूजा हुआ नहीं होता है बल्कि सारा स्तन ही कड़ा होकर तन जाता है और उसमें दर्द होने लगता है। ऐसे बहुत ... में अधिक दिनों तक दर्द नहीं रहता है और ये हल्के ही होते हैं, पर... मामले भी कभी कभी होते हैं जिनमें स्तन बहुत ही कड़ा हो ... जाता है तथा उसमें लगातार पीड़ा होती रहती है। इस तरह यदि ... फूला है और तना रहा है तो सरलता से ठीक किया जा ... हालत में तत्काल ही शिशु के मुँह में स्तन देकर स्तन पान ... हल्का कर सकती है। यदि काला भाग अधिक सख्त हो गया ... के मुँह में नहीं आ पाता हो तो हाथ से दबाकर दूध निकाल... करना जरूरी है।

ऐसे मामलों में जब सूजन अधिक हो और ... भी ... कई ढंग के इलाज हैं जो काम में लाये जा सकते हैं। ... कर स्तन को मुलायम नहीं कर पाता है तो सारे स्तन ... जरूरत है। पहले बड़ी ... में ... और फिर ... की चमड़ी पर मालिश करते समय जलन से बचने ...

ठंढी क्रीम काम में लें। परन्तु चिकनाई काले भाग पर नहीं लगायी जाय क्योंकि इससे चिकनाई हो जाने पर वह शिशु के मुँह में से फिसलने लग जाता है। इस तरह की स्तन मालिश से मा को बहुत ही थकान लगने लगती है इसलिए इतनी ही देर तक मालिश करनी चाहिये कि कुछ अंश तक ही स्तन मुलायम हो सके। दिन में एक बार या कई बार इस तरह मालिश की जा सकती है। इससे जो तकलीफ होती है वह दो या तीन दिन तक ही रहती है। मालिश के पहले स्तन पर गर्म पानी में कपड़ा भिगो भिगो कर रखना चाहिये। यदि मा मालिश ठीक ढंग से नहीं कर पाये तो उसे ब्रेस्ट पंप (दूध निकालने का पंप) काम में लेना चाहिये। (परि० १३९) शिशु के स्तन पान और स्तन के इलाज के बीच के समय में स्तन को चारों ओर से अच्छी तरह सहारा लगा कर रखना चाहिये। इसके लिए मजबूत कड़ी चोली या ऐसे कपड़ों से सहारा देना चाहिये जो कन्धों से लटक सकें। ये सब इस तरह के न हों कि स्तन को चपटा कर दें बल्कि ये ऐसे होने चाहिये कि इनसे स्तनों को सहारा मिल सके। *डाक्टर लोग इसके लिए कई दवाएं बताते हैं।* इस तरह स्तन का तनाव साधारण तौर पर सदा ही शुरू के सप्ताह के अंतिम दिनों में होता है। इसके बाद इसकी संभावना बहुत ही कम रहती है।

१३३ स्तन में घाव व सूजन —तीसरी तरह की सूजन में स्तन के काले भाग को छोड़कर सारा स्तन ही लगभग सूज जाता है और इसमें तेज चीसें चलती हैं। परन्तु यह चीसें स्तन के एक ही हिस्से में रहती हैं। अस्पताल से घर लौटने के बाद कई बार ऐसी स्थिति आ जाती है। इसका इलाज भी ऊपर बताये गये तरीके के अनुसार है। सूजे हुए हिस्से पर गर्म पानी से सेंक करके मालिश करना चाहिये, सूजे स्तन को चारों ओर से सहारा दिया जाना चाहिये, दूध पिलाने के बाद और इलाज के बीच के समय में बर्फ की थैली या गर्म पानी के बोतल से सेंक करते रहना चाहिये।

यदि स्तन के अन्दर की ओर चमड़ी लाल होकर फोड़े की तरह हो जाये तो यह किसी छूत के कारण है या यह स्तन में घाव हो सकता है। स्तन के आसपास की चमड़ी लाल हो जायेगी। आप अपना टेम्प्रेचर लेकर देखिये और डाक्टर से भेंट कीजिये क्योंकि आजकल छूत के कीटाणुओं को नष्ट करने व इससे पैदा होनेवाली बीमारियों के इलाज के लिए ऐसी दवाएँ निकल चुकी हैं कि आपका इलाज भी चलता रहेगा और शिशु का स्तन पान भी जारी रहेगा।

१३४ जब मा बीमार हो —साधारण रोगों में जब मा घर पर रह सकती हो (यानी रोग इतना भयकर न हो कि उसे अस्पताल में भर्ती करवाया जाय) तो शिशु को स्तन पान जारी रखने में नुकसान नहीं है और सभी जगह ऐसा ही किया जाता है। यह निश्चित है कि शिशु को भी इससे मा का रोग लग सकता है, यदि उसे स्तन पान नहीं भी करवाया तो भी उसको मा के रोग लगने की अधिक संभावना रहती ही है। इसके अलावा कई रोगों के लक्षण बाहर नहीं झलक पाते हैं। औसत शिशुओं का आप देखते हैं कि कभी कभी साधारण सर्दी जुकाम बना रहता है जबकि परिवार के बड़े लोगों या बड़े बच्चों में उसकी झलक भी नहीं दिखायी देती है।

१३५ चूसनी को दाँतों से चबा लेना —(जब शिशु के दाँत आ जाते हैं) आप बेचारे शिशु को इसके लिए दोष नहीं दें क्योंकि जब उसके दाँत निकलते हैं तो मसूड़ों में जलन होती रहती है और इसे शांत करने के लिए या जब उसके एक या दो दाँत निकल चुके हों तो वह मसूड़ों से चूसनी को कभीकदाच चबा डालता है। उसको क्या पता कि ऐसा करने से पीड़ा होती है। परन्तु इस तरह काटने से केवल दर्द ही नहीं होता है, कई बार चूसनी सूज जाती है और स्तन पान कराना रोक देना पड़ता है।

बहुत-से शिशुओं की यह हरकत जल्दी ही छुड़ायी जा सकती है। जैसे ही वह काटने लगे आप उसके मसूड़ों के बीच में अंगुली रखें और उसके दाँत चलाते ही कड़े शब्दों में उसे मना कर दीजिये। इससे वह चौंक जायेगा। यदि वह फिर यह हरकत करे तो आप उसे फिर से कड़े शब्दों में मना करके स्तन पान उस समय रोक दीजिये। स्तन-पान के आखिरी दिनों में ही यह हरकत होती है, जब शिशु काटने लगता है।

हाथ से दूध निकालना और ब्रेस्ट पंप

१३६ इन चीजों की जरूरत —यदि मा के स्तनों में दूध भरा रहता है परन्तु शिशु स्तन पान नहीं कर सकता है तो इसके लिए हाथ से स्तन खाली करना या ब्रेस्ट पंप काम में लेने की जरूरत पड़ता है। एक दुर्बल, दूसरा गलनाला या अटमासा शिशु ठीक तरह से स्तन पान नहीं कर सकता है और न उसे स्तन पान के लिए पड़ा हो सिखाया जा सकता है। उसे मा का दूध बोतल या कटोरी से मुँह में डलवाया जाता है। यदि बीमार मा अस्पताल में हो अथवा घर पर रहते हुए भी शिशु को उसके पास से अलग रखा न हो

तो मा का दूध इकट्ठा कर लिया जाता है और बोतल से शिशु को दिया जाता है या दूध निकाल कर फेंक दिया जाता है जब तक कि वह फिर से स्तन पान कराने के योग्य न हो जाय। आजकल कई अस्पतालों में दूध इकट्ठा किया जाता है, और आवश्यक होने पर दिया जाता है।

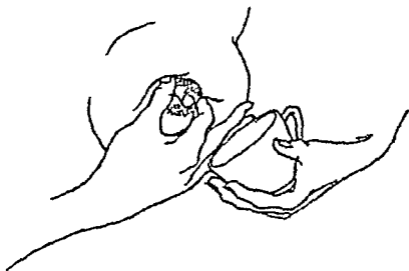
जब अधिक दूध स्तनों से निकले या स्तनों में दूध बनना जारी रहे तो उन्हें नियमित समय पर बीच बीच में स्तनों को खाली करते रहना चाहिये। जब शिशु शुरू के दो तीन दिनों तक स्तन-पान न कर पाये और मा की पीड़ा को रोकने या दूध की मात्रा नहीं घटने देने के लिए मा के स्तन जब तक जरूरी हो कुछ अंशों तक खाली कर दिये जाते हैं जिससे वह भार हलका रहे।

इस तरह स्तनों से दूध निकालने का सबसे अच्छा तरीका आप अस्पताल में ही किसी कुशल नर्स से सीख लें। यदि आपको उस समय जरूरत न भी पड़े तो भी आपको इसके बारे में अच्छी जानकारी पा लेनी चाहिये। घर पर भी आप कुशल नर्स या दाई की सहायता से यह प्रक्रिया सीख सकती हैं। मा खुद भी अपने आप यह सीख सकती है परन्तु उसे इसमें थोड़ा समय लग जाता है। जो भी हो, यह काम ऐसा है कि शुरू में आप इससे ऊब सकती हैं और इसमें कुशलता पाने के लिए आपको कई बार इसे व्यावहारिक रूप से आजमाना होगा। आप हिम्मत नहीं हारें।

सारे स्तन में दूध की ग्रन्थियों के द्वारा जो दूध तैयार होता है उसे छोटी छोटी नाड़ियाँ स्तन के अगले हिस्से की ओर ले जाती हैं। वहाँ यह दूध स्तन के काले भाग में कई झिल्लियों (थैलियों में) में इकट्ठा हो जाता है। इन झिल्लियों में एक एक छोटी नाड़ी होती है उसमें होकर दूध चूचनी तक आता है। हाथ से दूध निकालने में इन झिल्लियों को दबा कर इनमें से दूध चूचनी में होकर बाहर निकाल लिया जाता है।

यदि आपको स्तन से थोड़ा ही दूध निकालना हो—मान लीजिये कि स्तन के तनाव को कम करने के लिए—तो आप इसके लिए कैसा भी एक छोटा सा प्याला ले लीजिये। यदि आप अधिक से अधिक निकालना चाहती हैं और उसके बाद शीघ्र ही शिशु को देना चाहती हैं तो आपको चाहिये कि आप प्याले को साबुन से धोकर साफ कर लें और धुले हुए सूखे तौलिये से इसे पोंछ डालें। दूध निकालकर आप उसकी खुराक की बोतल में भर कर चूचनी व ढक्कन लगा लें। ये दोनों ही चीजें काम में लेने के पहले साफ होनी चाहिये। यदि आप इस दूध को अधिक देर तक काम में लेना चाहती हों, मसलन यदि

शिशु सतमासा या अठमासा ही पैदा हुआ है, तो आपको चाहिये कि जहाँ तक हो सके इस दूध को कीटाणुरहित रखें। या तो दूध रखने का प्याला, बोतल और चूसनी पहले उबाल कर साफ कर ली जाय या दूध भर कर बाद में इन्हें उबाल लें। (परि० १६८–१७०)

१३७ **अंगुली और अंगूठे के द्वारा दूध निकालना**—इस तरह हाथ से दूध निकालने का प्रचलित तरीका तो यह है कि दूध भरी झिल्लियों को बार बार अंगूठे और अंगुली के बीच में दबा दबा कर दूध निकाला जाय। परन्तु इस तरीके को काम में लाते समय आपको अपने हाथ साबुन से धोना जरूरी है। दूध की झिल्लियां स्तन के काले भाग के ठीक पीछे की ओर होती हैं, इनमें से दूध निकालने के लिए अंगूठा और अंगुली को काले भाग के बीच में रखकर स्तन के ठीक उस स्थान पर जहाँ से काला भाग शुरू होता हो ऊपर नीचे रखकर इतना गहरा दबाना चाहिये कि यह दबाव थनियों तक पड़ सके। इस तरह इन्हें बराबर दबाते रहना चाहिये। बाँये स्तन से दूध निकालते समय दाहिना हाथ काम में लिया जाता है और बाँये हाथ में प्याला पकड़ा जाता है।

इस सारी क्रिया में सबसे अधिक महत्व की बात यह है कि स्तन के काले भाग के किनारे पर अंगूठा व अंगुली रख कर गहरा दबाया जाय। चूचनी को अंगुली के बीच में रख कर नहीं दबाया जाता है। अगर यदि काले भाग को

केवल गहरा ही नहीं दबा कर दूध निकालते समय उसे चूसनी की ओर भी थोड़ा थोड़ा बराबर खींचती रहेंगी तो दूध अधिक निकाल सकेंगी क्योंकि ऐसा करने से दूध की स्वाभाविक गति बन जायेगी।

थोड़ी थोड़ी देर के बाद आप इस घेरे के चारों ओर अपनी अंगुली और अंगूठे को सरकाती जाँय और यह तसल्ली कर लें कि सभी झिल्लियों से दूध निकल चुका है। यदि अंगुली और अंगूठा थक जाय—जैसा कि पहले पहले होता ही है—तो आप उसे इधर उधर बगल में खिसका कर आगे पीछे दबाती जायें।

१३८ 'अंगूठा और प्याले' का तरीका —इस तरीके का अधिक चलन नहीं है परन्तु सीख जाने पर यह सबसे सरल तरीका साबित होता है। 'यह अंगूठे और प्याले' का तरीका है। चपटे किनारे वाले चाय पीने के प्याले के अन्दर के कगारे को स्तन के काले भाग में नीचे की ओर रखकर ऊपर से अंगूठा और उस किनारे के बीच के स्तन के भाग को दबाइये जिससे दूध सीधा प्याले में गिरे। खड़े किनारे के प्याले में काला उभरा भाग न तो ठीक आ ही सकता है और न उसे अच्छी तरह दबाया ही जा सकता है। यदि

आपको दूध कुछ घण्टा तक बचा कर रखना हो तो प्याले को उबाल कर कीटाणु रहित कर लें।

पहले, अपने हाथों को साबुन और पानी से धो डालें। प्याले को बायें

हाथ में पकड़ें और उसके किनारों को बायें स्तन के काले भाग के नीचे दबा कर लगा लें और प्याले को जरा टेढ़ा कर के ऊपर उठाया रखें। काले भाग के ऊपरी हिस्से पर अपना अंगूठा रख दें और अब यह काला भाग प्याले के किनारे और अंगूठे के बीच दबता रहे। अंगूठे के प्याले की कगार की ओर अन्दर गहरा दबायें और फिर चूसनी की ओर दबाती रहें। इस तरह झिल्लियों में से दूध उन नाड़ियों में आ जाता है जिनका मुँह चूसनी में खुलता है। जब आप चूसनी की ओर दबायें तो काली चमड़ी पर अंगूठे की रुकावट न डालें। अंगूठे के साथ साथ चमड़ी भी खिसकती रहती है। चूसनी को दबाना अथवा छूना तक जरूरी नहीं है।

थोड़े से अभ्यास के बाद आप स्तनों से धार बांध कर दूध बड़े मजे से निकाल सकेंगी। शुरू के कुछ दिनों तक आपका अंगूठा थक जायेगा और बेकार सा हो जायेगा, परन्तु ऐसी बात अधिक दिनों तक नहीं रहेगी। आपको पूरा स्तन खाली करने में बीस मिनिट का समय लगेगा परन्तु शुरू में सीखते समय अधिक देर भी लग सकती है। यदि शिशु के स्तन-पान के बाद ही आप स्तनों को पूरा खाली करना चाहें तो इसमें कुछ ही मिनिट लगेंगे। जब स्तन भरा हुआ होगा तो दूध पतली धार में छूटेगा, जब यह कुछ खाली होगा तो बूँदों में गिरेगा। जब दूध आना रुक जावे तो आप उस समय स्तन से दूध निकालना बंद कर दें। यदि आप दस मिनिट रुकी रहेंगी तो स्तनों में कुछ दूध और बन जायेगा परन्तु आपको इसे फिर से खाली नहीं करना चाहिये।

१३९. ब्रेस्ट पम्प (स्तनों से दूध निकालने का पम्प)—ब्रेस्ट पम्प तीन तरह के होते हैं। सबसे सरल, कम दामों का जो आसानी से मिल सकता है वह काँच का बना होता है और उसमें खिंचाव के लिए रबड़ का बल्ब (गोला) होता है। सबसे अच्छा पम्प पानीवाला पंप होता है, परन्तु वह बाजार में मुश्किल से ही मिल पाता है। पम्प का एक सिरा पानी के बरतन से लगा रहता है, पानी के ऊपर नीचे हिलाते रहने से स्तनों पर खिंचाव होकर दूध बाहर आने लगता है। इनके पम्प बिजली से काम करने वाले देश पर होते हैं, जिन्हें अस्पताल या बड़ी सर्जिकल सामान की दुकानों से लिया जा सकता है।

१४०. चूसनी का ढक्कन—काँच के प्याले ढक्कन में एक रबड़ की चूसनी लगी रहती है, यह ढक्कन स्तन के आरम्भ में या अच्छी तरह से चढ़ जाता है। वैसे ही शिशु रबड़ की चूसनी मुँह में लेकर चूसता है तो काँच के ढक्कन में खाली जगह में दबाव का खिंचाव होने से काफा भाग उठा लिया

है और रिसाव से प्राण कुछ दूध चूसनी में टपक पड़ता है। इस तरह का ढक्कन कुछ समय के लिए तभी काम में लिया जाता है जबकि चूसनी फट रही हो या जल्दी हो। यह ढक्कन अधिक ठीक काम नहीं दे सकता है क्योंकि इससे दिल्लियों (दूध की थैलियों) में से ठीक तरह से दूध नहीं उतर पाता है। अधिक दूध पान के लिए शिशु को खूब जोर लगा कर चूसना पड़ता है। (पुराने ढंग के जस्त व शीशा के बने ढक्कन काम में नहीं लेने चाहिये क्योंकि इनसे शीशे का जहर शिशु पर असर कर सकता है।)

स्तन पान छुड़वाना

स्तन-पान से धीरे धीरे हटाना शिशु और मा दोनों के लिए ही लाभदायक व जरूरी है। यह केवल शारीरिक रूप से ही नहीं वरन् भावनात्मक रूप से भी किया जाना चाहिये। वह मा जिसने अपने शिशु को अच्छी तरह कई दिनों तक स्तनपान करवाया है, जब यह बंद कर देती है तो निराश और खोयी खोयी सी अपने का महसूस करती है क्योंकि उसे ऐसा लगता है मानों शिशु और उसके बीच जो गहरा निकट का सम्बंध था वह मानों कहीं खो गया है या उसे अपनी उपयोगिता महत्वहीन लगने लगती है। इन कारणों से भी यह जरूरी है कि स्तनपान एकदम नहीं छुड़वा कर जहाँ तक संभव हो धीरे धीरे छुड़ाया जाय।

१४१ स्तनों में दूध घट जाने पर स्तन-पान छुड़वाना —यदि मा के स्तनों में दूध बहुत कम उतरता हो तो स्तन पान छुड़वाना बहुत ही सरल काम है। आम तौर पर इसके लिए स्तनों को बाँधना या अपने दूध की मात्रा घटाते रहना जरा भी जरूरी नहीं है। ऐसी हालत में उसे चाहिये कि वह शिशु को स्तन पान न कराये और यह देखे कि इसका उस पर क्या असर होता है। यदि उसके स्तनों में दूध भर जाने से तनाव होने लगे तो वह शिशु को पन्द्रह या तीस सेकन्ड तक स्तन पान करा सकती है। इससे स्तनों में उत्तेजना नहीं पहुँचेगी और तनाव भी हल्का हो जायेगा। यदि इसके बाद भी तनाव होता रहे तो उसे यही तरकीब चालू रखनी चाहिये। यदि मा के स्तनों से अच्छी मात्रा में दूध उतरता है तो उसे जल्दबाजी नहीं करके अधिक धीरे धीरे योजना के साथ स्तन पान छुड़वाना चाहिये। इस हालत में भी स्तनों को बाँधने या दूध की मात्रा को अप्राकृतिक ढंग से घटाने की जरूरत नहीं है। बीच बीच में स्तन पान का शिशु का जो समय रहता है उसे टालते

रहने की कोशिश करें। यदि इस तरह करने पर एक या दो दिन तक स्तनों में तनाव न हो तो नियमित स्तन-पान ही बंद करने का प्रयत्न करें। परन्तु जब कभी भी आपको स्तनों में तनाव मालूम पड़ने लगे तो आप शिशु को बहुत थोड़े समय के लिए स्तन पान अवश्य करवायें।

यदि इन मामलों में आप किसी डाक्टर की सलाह नहीं ले सकती हों तो परिच्छेद १६४ में बताये गये तरीकों को काम में लें।

१४२ अचानक ही स्तन-पान बंद करना—(यदि आप डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हो) मान लीजिये कि आप अचानक ही बुरी तरह बीमार पड़ गयीं या अकस्मात् आपको शिशु को छोड़कर कहीं चले जाना पड़ा तो अचानक ही उसका स्तन पान छुड़वाना पड़ेगा। (मां की साधारण बीमारी या ऐसी गंभीर बीमारी में जो संक्रामक न हो शिशु का स्तन-पान छुड़वाने की जरूरत नहीं है, ऐसी हालत में दूध छुड़वाया जाय या नहीं इस बारे में डाक्टर ही सही राय दे सकता है।) इसका एक तरीका यह है कि मां अपने पेय पदार्थों में भारी कमी कर दे और स्तनों को कसकर बांधे और उन पर बर्फ की थैली रखे। यह सब करना मानों चलाकर परेशानी मोल लेना है। इससे अच्छा तरीका यह है कि स्तनों को जब भी वे तनाव से भरे हों, ब्रेस्ट पंप या हाथों से खाली कर दिया जाय। यदि आप किसी डाक्टर से इस बारे में सलाह लेना चाहें तो वह आपको इसके लिए खास तौर पर तैयार इन्जेक्शन (जो कई दिन लगाने पड़ेंगे) बता देगा जिससे दूध घट जायेगा।

यदि आप किसी डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हैं तो परिच्छेद १६४ में बताये गये तरीके को काम में लें।

१४३ पहले साल के आखिरी दिनों में धीरे धीरे स्तन-पान छुड़वाकर प्याले से शिशु को दूध पिलाना—यदि मां का दूध अच्छी मात्रा में उतरता हो तो उसे कब तक स्तन पान कराते रहना चाहिये? सबसे अच्छी बात, जो बहुत कुछ स्वाभाविक भी है यह यह है कि जब तक शिशु स्तन पान छोड़कर प्याले से दूध नहीं पीने लगे तब तक स्तन पान कराते रहना चाहिये। जैसा कि परिच्छेद २२५ में बताया गया है कि कई शिशु जल्दी ही स्तन पान छोड़ने को तैयार हो जाते हैं, जबकि बहुत से शिशुओं को ऐसा करने में समय लगता है। बहुत से स्तन पान करने वाले शिशु खास तौर पर सात से लेकर दस मास की उम्र में ही स्तन पान छोड़ने को तैयार हो जाते हैं। बोतल से दूध पीने वाले शिशुओं की तुलना में स्तन-पान करने वाले

शिशु जल्दी ही स्तन पान छोड़ देते हैं, जबकि बोतल से दूध पीने वाले शिशुओं में अधिकाश साल से अधिक के हो जाने पर भी बोतल छोड़ने को राजी नहीं होते हैं।

पाँच माह के शिशु को प्याले से दूध की बूँद मुँह में डालने के लिए उत्साहित करने का तरीका भी अच्छा है। इससे क्या होगा कि वह किसी भी बात को समझने की स्थिति में आने के पहले ही इस तरीके को अपना लेगा और बाद में उसके लिए यह नया और अटपटा नहीं लगेगा। ६ माह का होने पर उसे खुद ही अपना प्याला सम्हालना सिखाइये (परि० २२२-२२४ देखें)। तब आप सात और दस माह की उम्र में कभी भी यह देख सकती हैं कि वह धीरे धीरे स्तन पान कम करता जाता है और न इसके लिए अधिक मचलता है। वह दिनों दिन थोड़े समय के लिए ही स्तन पान करता है। यदि वह प्याले से दूध पीने लग गया है तो मेरी राय में वह मानों धीरे धीरे स्तन पान छोड़ने की हालत में आ चुका है। अब आप उसकी खुराक के समय दूध का प्याला सामने रखिये और जैसे जैसे वह अपनी उत्सुकता बढ़ाये आप दूध की मात्रा भी बढ़ाती जायें परन्तु इसके बाद भी उसे स्तन पान कराना जरूर जारी रखें। बाद में आप उसके एक समय का स्तन पान टाल दें, यह भी ऐसा समय हो जब वह स्तन-पान के लिए ज्यादा रुचि नहीं रखता हो, ऐसे समय आप उसे केवल दूध का ही प्याला दें। अधिकतर यह समय सुबह या दिन के बारह से दो बजे के बीच होता है। यदि शिशु इस तरह रुचि दिखाये और स्तन पान के लिए अधिक नहीं मचले तो आपको चाहिये कि आप उसके स्तन पान का एक समय और टाल दें और इसके बाद के सप्ताह में उसे स्तन पान ही छुड़वा दें। आप खुद अपनी ओर से जल्दबाजी नहीं करें। स्तन पान छोड़ने के लिए उसकी एकदम ही रुचि नहीं हो जायेगी। दांतों में कुलन के कारण या दूसरी किसी तरह की परेशानी के दिनों में वह चैन पाने के लिए भी थोड़ा-बहुत स्तन पान करना चाहेगा। यह अधिक स्वाभाविक है और ऐसी हालत में स्तन पान कराने में किसी तरह की हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिये। आप एक पल के लिए यह कल्पना तो कीजिये कि जन्म के बाद ही उसे स्तन पान में कितना आनन्द और सुख मिल पाता था तो यह भी अधिक स्वाभाविक है कि जब वह अपने को परेशानी या पीड़ा में पाता है तो वह इस आनन्द और सुख का आसरा लेना चाहता है। जिन दिनों शिशु का स्तन पान छुड़वाया जा रहा हो तब ऐसे बड़े काम टाल देने चाहिये जिनका

शिशु पर असर पड़ सकता हो, मसलन् पर चलना या शिशु को टट्टी पेशाब फिरने के तरीके सिखाना या ऐसी ही अन्य बात जिससे शिशु से गहरा सम्बंध रहता हो।

इस तरह जब स्तन पान धीरे धीरे छुड़वा लिया जाता है तो मा को स्तनों के बारे में किसी तरह की परेशानी नहीं पेश होती है। यदि कभी-कदा उसे अपने स्तनों में तनाव लगने लगे तो वह पन्द्रह या तीस सेकेन्ड तक शिशु को स्तन पान करवा दे जिससे तनाव में कमी हो जाये। उसे पाँच मिनिट तक किसी भी सूरत में स्तन पान न करने दे—इससे स्तनों में अधिक उत्तेजना पैदा होगी और दूध भी अधिक उतरने लगेगा।

कभी कभी मा शिशु के स्तन पान छुड़वाने में इस बात से हिचकती है कि वह अभी प्याले से पूरा दूध नहीं ले पाता है जितना कि वह स्तन पान से लेता है। इस तरह से तो आप एक लंबे समय तक स्तन पान न छुड़वा सकेंगी। यदि शिशु अपनी खुराक के समय चार औंस दूध प्याले से ले लेता है तो मैं स्तन पान रोक देना चाहूँगा या एक दिन में वह कुल बारह से सोलह औंस दूध ले लेता हो तो भी यही करना उचित है। स्तन-पान रोक देने के बाद संभवतया वह प्याले से सोलह औंस तक या इससे कुछ अधिक दूध लेने लग जायेगा यदि वह दूसरी चीजें भी खा रहा हो और इतना दूध ले लेता है तो वह काफी है।

मेरी राय में एक वर्ष के शिशु को—यदि वह स्तन पान छोड़ने को तैयार हो तो—यह धीरे धीरे पूरी तरह छुड़वा देना चाहिये। इसके बाद शिशु शायद ही कभी इसके लिए मचलेगा। हो सकता है कि वह सोने के समय या किसी दूसरे कारण से इसे थोड़े दिनों तक याद करे। यदि शिशु को इस उम्र से आगे भी लंबे समय तक स्तन पान जारी रखा जाता है तो फिर यह उसकी आदत हो जायेगी और वह मनोवैज्ञानिक रूप से अपनी मा के सहारे अधिक रहने लगेगा।

स्तन पान छुड़वाने के बारे में कुछ अन्य बातें परिच्छेद २२२ से २६८ में दी गयी हैं।

१९८ शुरू के छः महीनों में धीरे धीरे स्तन पान छुड़वाकर बोतल से दूध पिलाना —ऐसी माताओं की कमी नहीं है जो शिशु के एक साल के होने तक—क्योंकि वह प्याले से ठीक तरह से दूध पीने लग जाता है—स्तन पान जारी रख सकें। या वो ऐसा करने में असमर्थ हैं या ठीक इस बारे में

किसी तरह की रुचि नहीं है। कभी कभी मा के स्तनों में दूध की इतनी कमी हो जाती है कि वह शिशु के लिए पूरा नहीं पड़ता है। शिशु भूख से रोता रहता है और उसका वज़न भी पूरी तरह नहीं बढ़ पाता है। इस तरह का भूखा शिशु स्तन पान के बजाय बोतल से दूध लेने का विरोध शायद ही कभी करेगा। शिशु की रुचि बोतल के दूध की ओर कितनी जल्दी बढ़ेगी यह बहुत कुछ इस बात पर रहता है कि मा के स्तनों में दूध की मात्रा कैसी रहती है।

यदि आप यह देखें कि आपके स्तनों से दूध दिनोंदिन तेजी से घटता जाता है और शिशु भी अधिक भूखा रहने लगा है और यदि आप इस बारे में किसी डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हों तो परिच्छेद १६४ या १६५ में दिये गये खुराक तैयार करने के नुस्खे पूरी तरह काम में लें। जब भी स्तन पान करायें, उसके बाद उसे दूध की बोतल दें और यह उस पर ही छोड़ें कि वह उसमें से जितना लेना चाहे ले। शुरू में सायंकाल छः बजे स्तन पान न दें। इसके दो दिन बाद ही सुबह दस बजे का स्तन पान बंद कर दें। हर दूसरे या तीसरे दिन इस तरह एक एक बार का स्तन पान घटाती चली जायें, इस सिलसिले से—दिन को दो बजे, रात को दस बजे, सुबह ६ बजे। यदि मा के स्तनों से दूध धीरे धीरे कम होने लगा है और शिशु को थोड़ी बहुत ही भूख रहती हो तो एक ही समय एक बोतल देने का तरीका जो इसके बाद बताया जा रहा है, अच्छा रहेगा।

यदि मा के स्तनों से दूध की कमी का सवाल नहीं है परन्तु मा शुरू में स्तन पान कराने के बाद भी इसे साल भर तक चालू रखना नहीं चाहती है तो कितने समय तक स्तन पान कराना जरूरी ही है? इस सवाल का कोई नपातुला जवाब नहीं है। शुरू में शिशु के लिए मा का दूध बहुत ही लाभदायक रहता है क्योंकि एक तो वह कीटाणुरहित होता है, जल्दी ही हजम भी हो जाता है। परन्तु ऐसा कोई समय नहीं है जब मा का दूध शिशु के लिए इस तरह के गुणों से खाली हो जाय। इसके अलावा स्तन पान से जो आत्मिक सुख उसे मिल पाता है, वह भी किसी खास समय पर समाप्त नहीं हो जाता है। स्तन पान छुड़ाने के लिए उचित समय अधिकतर वही होता है जब शिशु तीन माह का हो जाये। उस समय उसे स्तन पान छुड़ा कर बोतल से दूध दिया जा सकता है। इस समय तक शिशु की पाचनक्रिया भी बहुत कुछ ठीक हो जायेगी। यदि उसको तीन माह वाली उदरशूल की व्याधि भी रही

होगी तो अब तक दूर हो गयी होगी। वह अभी भी अधिक प्रसन्नता रहेगा और उसका वज़न भी तेजी से बढ़ता रहेगा। यदि मां चाहे तो शिशु को चार, पाँच या छः माह का हो जाय तब तक स्तन पान कराती रहे या दो माह के बाद ही बन्द कर देना चाहे तो ये दिन भी स्तन पान छुड़वाने के लिए वैसे संतोषजनक ही हैं। यदि तेज गर्मी का मौसम हो तो स्तन पान छुड़वाना अच्छा नहीं रहता है।

यदि आप शिशु के दो माह के हो जाने के बाद कभी भी स्तन पान छुड़वाना चाहें तो दो माह के बाद आप उसकी आदत बोतल की डाल दें। आप उसे सप्ताह में दो या तीन बार एक बोतल नियमित देती रहें। यदि आप चाहें तो रोज़ाना भी दे सकती हैं।

यदि स्तनों से दूध अच्छा उतरता हो तो शुरू में स्तन पान धीरे धीरे छुड़वाना चाहिये। पहले आप एक समय, मसलन् छः बजे सायंकाल का स्तन पान रोक दें और इसके बदले में बोतल से खुराक दें। शिशु का जितना मन करे उतना ही उसे लेने दें। दो या तीन दिन तक ऐसा ही रहें जिससे स्तन भी इस फेरफार के लिए व्यवस्थित हो जायें। इसके बाद सुबह दस बजे वाला स्तन पान भी बन्द कर दें। इसके बाद भी आप फिर दो या तीन दिन ऐसा ही रहें और देखें कि वह इसमें रुचि लेता है या नहीं। फिर चार दिन या दो बजे वाला स्तन पान भी छुड़वा दें। अब शिशु केवल सुबह ६ बजे तथा रात को दस बजे दो बार स्तन-पान कर पायेगा और बीच की तीन खुराक पूरी करने के लिए तीन बार बोतल से दूध लेगा। आपको इन आखिरी दो स्तन पानों को बन्द करने के लिए तीन तीन या चार चार दिन का समय बीच में देना होगा। जब कभी स्तन भरे हुए रहने के कारण तनाव हो और चाहे यह समय शिशु के स्तन पान का समय न भी हो तब भी आप पन्द्रह या तीस सेकेण्ड के लिए स्तन-पान करवा कर हल्का कर लें या हाथ से अथवा ब्रेस्ट पम्प की सहायता से स्तनों से दूध निकाल लेवें। तब आपको इन उपायों से कसी करने व स्तनों को कस कर बाँधने की भी ज़रूरत नहीं होगी।

१८४ यदि शिशु बोतल से दूध नहीं ले —जो माह या उससे अधिक उम्र का शिशु जिसने पहले कभी नियमित बोतल से खुराक नहीं ली हो उसे यदि बोतल से दूध दिया गया तो वह बुरी तरह परेशान हो उठेगा। एक प्रकार तक दो दिन में एक दो बार बोतल से दूध देने का प्रयत्न करें, परन्तु बोतल की यह खुराक स्तन पान या खाने की चीज़ों के बाद के पहले दें बाद। न दें

उसे आप मजबूर ही करें न उसे नाराज़ या चिड़चिड़ा ही बनायें। यदि वह मना करे तो आप बोतल हटा लें और उसका बचा भोजन या स्तन पान दें। कुछ दिनों में वह अपनी रुचि इधर भी कर सकता है।

यदि इसके बाद भी वह अपनी हठ ठाने हुए है तो आपको दिन में दो बजे वाला स्तन पान पूरी तरह रोक देना चाहिये और यह देखिये कि वह इतना प्यासा हो उठे कि संध्याकाल में छः बजे स्तन पान के बजाय बोतल से दूध लेने लग जाय। यदि वह हठ पर ही अड़ा रहे तो आपको फिर उस समय स्तन पान कराना ही होगा क्योंकि इस समय तक स्तनों में पूरा दूध भरा होने से उनमें तनाव हो सकता है। परन्तु आप कई दिनों तक दिन में दो बजे वाला स्तनपान करने ही नहीं दें, भले ही उसने पहले दिन बोतल से दूध नहीं भी लिया हो। यह हो सकता है कि वह इस खुराक के लिये बोतल से दूध ले ले।

इसके बाद दूसरा कदम यह होना चाहिये कि चौबीस घंटे में एक एक बार कर के भी स्तन पान नहीं करने दिया जाय। (सुबह ६ बजे, संध्या २ बजे, रात को १० बजे) और ठोस भोजन में या तो कमी कर दी जाय या ये चीजें दी ही नहीं जाय जिससे उसे भूख खूब लग आये।

यदि ये सब सफल न हो तो स्तन पान छुड़ाने का अन्तिम अस्त्र यही है कि उसका स्तन पान बिल्कुल ही बंद कर दिया जाय और उसे भूखा रखा जाय। मैं इस अस्त्र को इसीलिए अंत में रखना चाहता हूँ कि यह मां और शिशु दोनों के लिए ही कड़ा कदम है।

मां स्तनों में तनाव व पीड़ा से छुटकारा पाने के लिए ब्रेस्ट पम्प या हाथ से दूध निकाल कर स्तन खाली कर लिया करे।

बोतल से दूध पिलाना

कई तरह के दूध

१४८ खुराक क्या है ? —बच्चे की खुराक तैयार करने में गुप्त रहस्य जैसी कोई बात नहीं है। इसमें तीन चीजें—गाय का दूध, पानी और शक्कर—

होती हैं। (कभी कभी डाक्टर शक्कर नहीं मिलाते हैं।) पानी और शक्कर इसलिए मिलाया जाता है कि यह मां के दूध की तरह हो जाय। गाय का जो दूध आप काम में लेती हैं वह या तो डिब्बे का दूध (इवापोरेटेड), समांगीकृत (पैस्च्युराइज्ड दूध) तरल दूध, या पाउडर दूध होता है। हरेक की अपनी विशेषता रहती है। कई तरह की शक्कर काम में ली जाती है। अधिकतर चीनी शक्कर, शरबत या ग्लूकोज होती है।

इसके लिए जो सामान काम में लाया जाता है उसे इसलिए उबाला जाता है कि वह कीटाणुरहित रहे। दूध में कीटाणु उतनी ही तेजी से पनपते हैं जितनी तेजी से आपका बच्चा दूध पर पनपता है। यदि आपने मंगलवार को खुराक तैयार की है और असावधानी के कारण उसमें कुछ कीटाणु रह गये तो हैं बुधवार को जब तक शिशु अपनी आखिरी खुराक लेता है तब तक इनकी संख्या (यदि इसे रेफ्रिजरेटर में नहीं रखा तो) बहुत ही अधिक, कई गुना हो जायेगी। खुराक को उबालने से वह जल्दी ही हजम हो जाती है।

आपका डाक्टर शिशु की जरूरतों और बाजार में मिल सकने वाले दूध में जो इसके लिए सब से अच्छा रहेगा, वह देने के लिए कहेगा। वैसे साधारण जानकारी के लिए शिशु की खुराक में काम में लाये जानेवाले दूध की सूची नीचे दी जा रही है।

१४७ डिब्बे का दूध —(आधा पानी निकला दूध—इवापोरेटेड) यह डिब्बों में बन्द मिलता है और जिस दूध से पानी का आधा से अधिक भाग सुखा लिया जाता है ऐसा दूध इसमें भरा रहता है। इस दूध और कन्डेन्स्ड दूध में बहुत ही फर्क है। (कन्डेन्स्ड दूध में अधिक शक्कर मिली रहती है और यह शिशु की खुराक के लिए ठीक नहीं रहता है।) पानी निकले हुए दूध से कई लाभ हैं। जब इसे डिब्बे में भरा जाता है तो उबालकर पूरी तरह से कीटाणु रहित कर लिया जाता है। अतएव जब आप इसके डिब्बे को खरीदते हैं तो आपको अन्दर समांगीकृत दूध मिलेगा। कई जगहों पर यह दूध ताजा दूध से अधिक सस्ता भी रहता है। बिना किसी रेफ्रिजरेटर में रखे इसके डिब्बे को आप लम्बे समय तक रख सकते हैं और यह नहीं बिगड़ता है। कभी भी और कहीं भी यह एकसा ही मिलता है। इसलिए यात्रा या सैर में भी शिशु को तरह तरह का दूध नहीं पिलाना पड़ता है। यह ताजा दूध की बजाय उसको जल्दी ही हजम हो जाता है और इससे पसली के रोग, खुश्की आदि नहीं होते।

जब आप यह देखती हैं कि इसमें इतने अधिक लाभ हैं तो आपको यह आश्चर्य होगा कि अधिकतर लोग ताज़ा दूध क्यों देते हैं। इस दूध का स्वाद कुछ बड़े बच्चे और वयस्क भी पसन्द नहीं करते हैं जिन्हें शुरू से ही ताज़ा दूध पिलाया जाता रहा हो। परन्तु छोटे शिशु इसे पसन्द करते हैं और उनको यदि दूसरा दूध भी पिलाया जाय या ताज़े दूध की जगह यह पिलाया जाय तो खुशी खुशी पी लेते हैं। यदि आप चाहें तो शिशु को ऐसा दूध वर्षों तक पिला सकती हैं और इस दूध को नहीं दिया जाय ऐसी कोई बात नहीं है। परि० २२१ देखिये। चूंकि ऐसा दूध ताज़ा दूध से दुगुनी शक्ति रखता है इसलिए इसे देते समय आपका जितना दूध है उतना ही पानी मिलाना चाहिये। ऐसे दूध में विटामीन डी भी मिलाया जाता है।

बाजार में यह दूध कई किस्म का मिलता है परन्तु सबकी बनावट एक सी ही रहती है अतएव आप कैसा ही खरीदें कोई फर्क नहीं पड़ता है।

१४८ विशेष रूप से तैयार इवापोरेटेड (डिब्बे का) दूध या पाउडर दूध —आजकल बाजार में यह दूध नये तरीके से तैयार किया हुआ भी मिलता है जो बहुत कुछ मां के दूध की तरह होता है और बहुत से डाक्टर प्रतिदिन काम में लाये जाने के लिए ऐसे ही दूध का सुझाव देते हैं। इस तरह के दूध में (सभी किस्मों में) अधिक शक्कर मिली रहती है (इसलिए कि मां को शक्कर मिलाने का झंझट नहीं करना पड़े) और कुछ में प्रोटीन की मात्रा घटा दी जाती है। ये दूध डाक्टर की सलाह से लिये जाने चाहिये और उसके बताये गये तरीके के अनुसार ही इनमें पानी मिलाना चाहिये।

१४९ पेस्च्यूराइज किया हुआ दूध (जन्तुरहित) —यदि आप डिब्बे के दूध के बजाय ताज़े दूध से बच्चे की खुराक तैयार करना चाहती हैं तो आप पेस्च्यूराइज किया हुआ दूध लें। पेस्च्यूराइज करने के लिए डेरी में दूध को उबालने के बाद बोतलों में भरा जाता है जिससे मनुष्य को नुकसान पहुँचाने वाले जन्तु मर जाते हैं।

१५० होमोजेनाइज्ड दूध —यह पेस्च्यूराइज्ड दूध होता है जिसमें विशेष तरीके से मलाई के कणों को दूध में ही एकमेक कर दिया जाता है और मलाई ऊपर नहीं तैरती है। पेस्च्यूराइज्ड दूध में मलाई अलग से ऊपर उठ आती है परन्तु होमोजेनाइज्ड करके मलाई दूध में ही मिला दी जाती है और वह ऊपर अलग नहीं उठ आती। उस शिशु को जो दूध ठीक तरह से हज़म नहीं कर पाता या कम दूध पीता हो उसे यह दूध देना चाहिये। इसमें मलाई

के अदा नहीं तेगते और चूमनी के छेद में भी रुकावट नहीं पैदा होती है।

१५१ विटामिन डी पेस्च्यूराइज्ड दूध —यह दूध कई जगह मिलता है। इसमें विटामिन 'डी' अतिरिक्त मिला रहता है।

१५२ सादा दूध —यह दूध गाय से सीधा आता है तथा पेस्च्यूराइज़ किया हुआ नहीं होता है। इसे चाहे शिशु का द या बड़ बच्चे को, पांच मिनिट तक उबालना चाहिये। आप यह दूध देते समय इस बात का अच्छी तरह पता लगा लें कि इसमें वे कीटाणु तो नहीं हैं जिनसे बच्चों को दस्त, गले में खराश, तपदिक या अन्य रोग होते हैं।

कई गायों का दूध बाजार में मिलने वाले दूध की अपेक्षा अधिक गाढ़ा व मलाई वाला होता है। इसे शिशु ठीक तरह से हजम नहीं कर पाता है। यदि आप देहात में हैं और ऐसा ही दूध मिलता हो तो आपको इसकी कुछ मलाई हटा देनी चाहिये जिससे यह भी बाजारू दूध जैसा हो जायगा।

१५३ पूर्ण दूध —खुराक तैयार करते समय अक्सर यह कहा जाता है कि दूध पूर्ण होना चाहिये। इसका मतलब यह हुआ कि दूध में जो साधारण मलाई होती है वह इसमें मिली रहनी चाहिये। खुराक तैयार करते समय आपको यह करना चाहिये कि दूध में उसकी मलाई को पूरी तरह मिला डालें। यदि मलाई ऊपर रह जाती है या हटा दी जाती है और आप शिशु को नीचे का दूध देती हैं तो यह दूध बहुत पतला होगा। यदि दूध होमोजेनाइज्ड नहीं है तो आप खुराक बनाते समय पेस्च्यूराइज्ड दूध की बोतल को अच्छी तरह हिला डालें। यदि मलाई ऊपर ही रह गयी और आपने यह ऊपर का दूध काम में लिया तो यह शिशु को ठीक से हजम नहीं हो सकेगा और बाद का बाकी दूध अधिक पतला रहेगा। होमोजेनाइज्ड दूध को हिलाने की जरूरत नहीं है क्योंकि मलाई दूध में ही मिली हुई होती है।

१५४ आधी मलाई निकाला हुआ दूध ('हाफ स्कीम्ड')— ऐसे दूध में आधी के करीब मलाई निकाल ली जाती है। जो शरीर पूरे होने से पहले ही प्रसव होने वाले शिशुओं को जब तक उनका वजन ठीक नहीं हो जाता डाक्टर यही दूध देने की खुराक देते हैं। यह दूध इसलिए दिया जाता है कि जल्दी हजम हो जाये क्योंकि दूसरे दूध जिनमें मलाई रहती है उनकी पाचनक्रिया के अनुकूल नहीं होते हैं। ऐसे शिशुओं को पूरा मलाई निकला दूध भी नहीं देते हैं क्योंकि यह बहुत कमजोर होता है और इससे शिशु को इससे पूरी खुराक नहीं मिल पाता है।

आधा मलाईवाला पाउडर दूध —किसी भी स्टोर या दवावाले की दुकान से खरीदा जा सकता है। इनमें से बहुत से ऐसी किस्म के होते हैं कि एक बड़े चम्मच दूध में दो औंस पानी मिलाने से तरल दूध बन जाता है। इसमें पानी कम मिलाना चाहिये तथा दूध को पतला किस तरह करना चाहिये यह परि छे॰ १५६ म बताया गया है।

कई दवाएँ ऐसी हैं जो आधा मलाई उतारा कीटाणुरहित दूध बोतलों में बंद करके भी बेचा करती हैं, या आप पेस्च्यूराइज किया हुआ दूध लेकर गहरी गोल तली के चम्मच को थ तल में डालकर ऊपर से मलाई हटाकर उसे भी ऐसा ही बना सकती हैं।

१५५ मलाई निकाला हुआ दूध (दस्त होने पर) —पूरी मलाई निकला हुआ दूध या आधी मलाई निकले दूध में आधा पानी मिलाकर कभी कभी डाक्टर बच्चों को दस्तों की बीमारी में देते हैं क्योंकि जब दूध में मलाइ न हो तो यह आसानी से हज़म हो सकता है।

बाज़ारों में डिब्बों में बंद यह पाउडर का दूध मिलता है। इसमें से बहुत सी क़िस्में ऐसी होती हैं कि उनमें एक बड़े चम्मच दूध में दो औंस पानी मिलाकर तरल दूध तैयार किया जा सकता है। (परि० १५६)

जब दस्त होने पर शिशु के लिए आपको ऐसा दूध तयार करना हो तो एक चम्मच दूध में चार औंस पानी मिलाइये।

१५६ दूध का पाउडर —'पूर्ण दूध' का पाउडर आपके लिए तब अधिक सुविधाजनक रहता है जब आप कहीं यात्रा पर हों अथवा ऐसी जगह हों जहाँ आपको शुद्ध दूध नहीं मिल सकता हो। आप काफी मात्रा में इसे अपने साथ रख सकती हैं और अधिक भार भी नहीं उठाना पड़ता है। परन्तु इस दूध की कीमत ताजे दूध या गाढ़े दूध से अधिक रहती है। आप इसका एक बड़े चम्मच भर पाउडर को दो औंस पानी में मिलाकर वैसा ही ताजे दूध जैसा बना सकती हैं। यदि आपके शिशु की खुराक म दस औंस डिब्बे का दूध (मलाइ निकला दूध) बीस औंस पानी और दो औंस शक्कर हो तो आप दस बड़े चम्मच पाउडर दूध लें, इसम और तीस औंस पानी और दो बड़े चम्मच शक्कर मिला लें।

आर जितना पानी मिलाना हो, उतना उबाल लें और शक्कर इसमें मिला लें। जब पानी ठंडा होकर हल्का सा गुनगुना रह जाय तो दूध को इसके ऊपर डाल कर किसी साफ किये कीटाणुरहित बड़े काँटे या अंडे को फटने वाले चम्मच से धीरे धीरे फेंटता जायँ।

पाउडर दूध का डिब्बा खोल देने के बाद उसे रेफ्रिजरेटर में रखना चाहिये।

अभी तक हम ऊपर "पूरा दूध" जिसमें दूध के सभी तत्व रहते हैं उसकी चर्चा कर रहे थे। पाउडर दूध और भी कई किस्मों का मिलता है जिनमें अन्य तत्वों का अनुपात कम किया जाता है। यह दूध डाक्टर की राय के अनुसार काम में लेना चाहिये।

१४७ फटा दूध (लेक्टिक एसिड द्वारा दूध को फाड़ना) यह दूध खट्टा दूध होता है। इसे दो तरह से तैयार किया जा सकता है। डेरी में या अस्पताल में लेक्टिक एसिड की गोली पेस्च्यूराइज्ड दूध में डाल देते हैं जिससे दूध फट जाता है। दूसरा तरीका यह है कि रासायनिक तत्व लेक्टिक एसिड पेस्च्यूराइज्ड या गाढ़े दूध में डाल कर उसे फाड़ लिया जाता है। यह क्रिया घर पर भी की जा सकती है।

इस तरह का दूध दूसरे मीठे साधारण दूध के बजाय शिशुओं को जल्दी हजम हो जाता है।

ऐसे शिशुओं को जिनके पेट में ऐंठन होती हो, हाजमा ठीक न हो या जो दूध उगलते हों अथवा जिन्हें दस्त रहते हों उन्हें डाक्टर यही दूध बताते हैं। कई डाक्टर सभी शिशुओं को यह दूध नियमित देना पसन्द करते हैं। इसमें नुकसानदायक कीटाणु पैदा नहीं होते हैं। जब रेफ्रिजरेटर की सुविधा न हो तो दूसरे मीठे दूध की बजाय यह दूध देना बहुत अच्छा रहता है। जितनी साधारण सूत्र में दूध, पानी और शक्कर की मात्रा रहती है उतनी ही इसकी मात्रा रहनी चाहिये।

घर में इस तरह फटा दूध तैयार करना बड़ा कौशल का काम है। [illegible] जल्दी बर्फ स्थान में रखना चाहिए। दूध और पानी अलग तरह से एक कर लिया जाय। दूध में लेक्टिक एसिड धीरे धीरे मिलाना चाहिए और उसके बाद दूध को [illegible] नहीं [illegible]। [illegible] दूध को [illegible] डालिये, फिर उसे ठण्डा करके रेफ्रिजरेटर में रख दीजिये। दूसरे बरतन में पानी और शक्कर मिलाकर उबाल लीजिये, फिर ठंडा करके उसे रेफ्रिजरेटर में रख दीजिये। [illegible] एक [illegible] लेक्टिक एसिड [illegible] [illegible] लीजिये। ([illegible] मात्रा में मिलाइये।) [illegible] धीरे धीरे सारे दूध में मिलाइये और [illegible] [illegible]। यदि [illegible] [illegible] दूध [illegible] [illegible] और यह इसमें [illegible] पानी [illegible] रहे। इस तरह [illegible]

दूध कुछ अधिक फटा और कुछ कम फटा नहीं रहेगा, एक सा ही रहेगा। यदि ठीक ढंग से नहीं मिलाया तो ठोस दही की तरह जम जायेगा जो चूसनी में से नहीं निकल सकेगा। यही कारण है कि आप लेक्टिक एसिड दूध में नहीं डाल कर पहले पानी में मिलाती हैं जिससे यह घुल जाता है और हल्का हो जाता है। यदि आपकी खुराक वाली दूध और शक्कर की ही हो और उसमें पानी नहीं मिलाना हो तो भी मेरा यही सुझाव है कि आप एक या दो औंस पानी में लेक्टिक एसिड घोल कर इसमें मिलाइये।

जब आपको शिशु के लिए ऐसी दूध की खुराक की बोतल गर्म करनी हो तो उसे ज्यादा गर्म मत कीजिये। उसे गर्म पानी की कढ़ाही में गर्म कीजिये। यदि आपने सावधानी से लेक्टिक एसिड की खुराक तैयार की है तो दही का अंश इतना पतला होगा कि साधारण चूसनी के छेदों में से निकल सकेगा। यदि जरूरी हो तो चूसनी के छेदों को बड़ा कर दीजिये।

कई बड़े शहरों में यह दूध तैयार मिलता है। परन्तु यह अधिक महँगा होता है। आप दवा वाले की दूकान से ऐसे दूध के पाउडर का डिब्बा खरीद सकती हैं। खुराक तैयार करते समय जैसे साधारण मीठे दूध में पानी और शक्कर मिलाते हैं बस उसी तरह इसमें भी मिलाने की जरूरत है।

१५८ नकली दूध —ऐसे बच्चे जिन्हें दूध के कारण चर्मविकार का भय बना रहता है उन्हें दूध के बजाय यह नकली दूध दिया जाता है। यह सोयाबीन, आटा और शक्कर जैसे खाद्य पदार्थों से बनाया जाता है। इसके लिए चूसनी में बड़े छेद होने चाहिये।

कई तरह की शक्कर

डाक्टर आपके शिशु के लिए जैसी शक्कर ठीक समझेगा वही बतायेगा। (या वह खुराक में शक्कर ही नहीं देना चाहे।) शिशु की खुराक में जो शक्कर साधारण तौर पर मिलायी जाती हैं उनकी कुछ किस्म नीचे बतायी जा रही हैं।

१५९ साधारण शुद्ध की हुई शक्कर (गन्ने से तैयार शक्कर)

शिशु की खुराक में आम तौर पर यही शक्कर मिलायी जाती है क्योंकि एक तो यह सस्ती होती है, सभी जगह मिलती है और ठीक भी रहती है। यह बहुत ही अधिक साफ कर ली जाती है अतएव यदि शिशु को दस्त की शिकायत रहती हो तो भी इससे हानि नहीं होती। चौबीस घंटे के लिए तैयार की जाने वाली खुराक में दो या तीन बड़े चम्मच बहुत हैं।

हिसाब में बतायी गयी खुराक और अपने अनुभव से भी उसके लिए ठीक खुराक तैयार कर सकती हैं।

१६८ नवजात शिशु या वह शिशु जिसकी भूख कम हो उसके लिए हल्की खुराक —

कम पानी वाला दूध (डिब्बे का दूध)	१० औंस
पानी	२० औंस
कानसिरप (शक्कर)	दो बड़े चम्मच

इस तरह तीस औंस की खुराक हो जायेगी। यह औसत शिशु के लिए चौबीस घण्टे के लिए कुछ अधिक रहेगी या दस पौंड वजन का हो जाने पर यह खुराक पूरी है।

कितनी बोतलों में कितना औंस? ६ पौंड वाले शिशु को दिन में तीन घण्टे के हिसाब से तीन औंस खुराक पाँच बार देने की जरूरत होगी (सुबह ६–९, दोपहर १२–३ सायंकाल ६ बजे) और रात को हर चार घण्टे के बाद (दस बजे और दो बजे) देनी होगी। इस तरह चौबीस घण्टे में उसे २१ औंस खुराक देनी पड़ेगी।

सात या आठ पौंड वजन वाले शिशु को हर चार घण्टे के बाद चार औंस खुराक देनी चाहिये। (सुबह ६–१०, दिन को २–६, सायंकाल १० बजे, रात २ बजे) कुल लगभग चौबीस औंस। कुछ सप्ताह के बाद वह दस या ग्यारह बजे रात की खुराक के बाद सामान्य तौर पर दो बजे रात को खुराक के लिए नहीं जागेगा। तब आप आप कम बोतलों में ज्यादा खुराक की मात्रा भरें।

मान लीजिये कि आप सात या आठ पौंड वजनवाले शिशु के लिए चौबीस घण्टे की तीस औंस खुराक तैयार कर रही हैं तो आप आठ बोतलों में पौने चार औंस की मात्रा से हरएक में भरिये। यदि वह चौबीस घण्टों में नियमित छः खुराक ही लेता है तो आप बची हुई दो खुराकें अगले चौबीस घण्टे में मान कर दूसरे दिन दे और फिर दिन को खुराक तैयार कर लें या आप ये अतिरिक्त बोतलें काम में न लें और दिन के ठीक पहले वाले समय पर ही नयी खुराक तैयार करलें।

परन्तु बहुत से शिशु शुरू शुरू में बँधे समय पर नहीं जागकर अनियमित जगते हैं। यदि आपके डाक्टर ने भी शिशु को जब वह भूखा हो तभी खुराक देने की सलाह दी हो और खुराक देने का समय निश्चित नहीं रखा हो तो २४ घण्टे में ६ बोतल के बजाय ८ बोतल तैयार कर लीजिये। सात या

१६० साधारण शक्कर—(खाँड) यह साधारण गन्ने से बनी शक्कर होती है जो शुद्ध नहीं की जाती है। जब शिशु का पाखाना अधिक सूखा व कब्ज रहे तो यह लाभ पहुँचाती है। शुद्ध चीनी व साधारण चीनी की मात्रा खुराक में एक सी ही रहनी है।

१६१ कोर्नसिरप —(शर्बत) खुराक तैयार करने में यह भी बहुत काम में लाया जाता है। इसमें शक्कर स्टार्च व रस मिला रहता है। आँतों में पहुँचकर यह धीरे धीरे चीनी में बदलता है। यही कारण है कि जिस बच्चे के गैस होती हो और टट्टी पतली हो तो यह दिया जाता है, फिर भी उन बच्चों को भी दिया जा सकता है जिनका हाजमा ठीक रहता हो। मात्रा इसकी भी दूसरी शक्कर की तरह ही मिलायी जाती है। चौबीस घंटे के लिए खुराक तैयार करने के लिए दो या तीन बड़ो चम्मच बहुत हैं। यदि बच्चे को कब्ज नहीं रहता हो तो यह शर्बत हल्की मात्रा में काम में लिया जाता है जब कि तेज शर्बत अधिक शुद्ध नहीं होने से दस्तावर होता है।

१६२ फलों की दानेदार शक्कर, ग्लूकोज आदि :—ये भी कोर्न सिरप की तरह के होते हैं, केवल यही भेद है कि ये पाउडर के रूप में मिलते हैं और इनके दाम भी ज्यादा होते हैं। शुद्ध चीनी के आधे चम्मच में जितने पोषकतत्व होते हैं उनके आधे ही इसके एक बड़ो चम्मच की मात्रा में होते हैं। इसलिए यदि आप यह देने का विचार करें तो पहले जितनी मात्रा में चीनी देते थे उसकी दुगुनी मात्रा में यह दें। चौबीस घण्टे के लिए तैयार की जानेवाली खुराक में अधिक से अधिक चार से छः चम्मच दिया जा सकता है।

१६३ लेक्टोज —यह वह चीनी होती है जो गाय के दूध में पायी जाती है। खुराक तैयार करने में यह ठीक है परन्तु यह बहुत महंगा होती है। साधारण चीनी की मात्रा से इसकी मात्रा ड्योढ़ी रहनी चाहिये।

जरूरत के समय दी जानेवाली खुराक

अगले पन्नों में अपने माता पिता की सहायता के लिए कुछ खुराकें बतायी गयी हैं जो शिशु को कभी खुराक दी जाय इनके लिए डाक्टर की सलाह लेने में किन्हीं कारणों से लाचार हैं। अस्पताल में डाक्टर या नर्स आपके शिशु की उम्र, वजन, भूख और हाजमे को देखकर उसके लिए उचित खुराक बताते हैं। ठीक खुराक देने के लिए यही सबसे अच्छा तरीका होता है। यदि आप डाक्टर की सेवाएं नहीं पा सकते हैं और आपका शिशु ठीक है तो आप इस

किताब में बतायी गयी खुराक और अपने अनुभव से भी उसके लिए ठीक खुराक तैयार कर सकती हैं।

१६४ नवजात शिशु या वह शिशु जिसकी भूख कम हो उसके लिए हल्की खुराक —

कम पानी वाला दूध (डिब्बे का दूध)	१० औंस
पानी	२० औंस
कोर सिरप (शक्कर)	दो बड़े चम्मच

इस तरह तीस औंस की खुराक हो जायेगी। यह औसत शिशु के लिए चौबीस घण्टे के लिए कुछ अधिक रहेगी या दस पौंड वजन का हो जाने पर यह खुराक पूरी है।

कितनी बोतलों में कितना औंस? ६ पौंड वाले शिशु को दिन में तीन घण्टे के हिसाब से तीन औंस खुराक पाँच बार देने की जरूरत होगी (सुबह ६–९, दोपहर १२–३, सायकाल ६ बजे) और रात को हर चार घण्टे के बाद (दस बजे और दो बजे) देनी होगी। इस तरह चौबीस घण्टे में उसे २१ औंस खुराक देनी पड़ेगी।

सात या आठ पौंड वज़न वाले शिशु को हर चार घण्टे के बाद चार औंस खुराक देनी चाहिये। (सुबह ६–१०, दिन को २–६, सायकाल १० बजे, रात २ बजे) कुल लगभग चौबीस औंस। कुछ सप्ताह के बाद वह दस या ग्यारह बजे रात की खुराक के बाद सामान्य तौर पर दो बजे रात को खुराक के लिए नहीं जागेगा। तब आप आप कम बोतलों में ज्यादा खुराक की मात्रा भरें।

मान लीजिये कि आप सात या आठ पौंड वजनवाले शिशु के लिए चौबीस घण्टे की तीस औंस खुराक तैयार कर रही हैं तो आप आठ बोतलों में पौने चार औंस की मात्रा से हरएक में भरिये। यदि वह चौबीस घण्टों में नियमित छः खुराक ही लेता है तो आप बची हुई दो खुराकें अगले चौबीस घण्टे में मान कर दूसरे दिन दें और फिर दिन को खुराक तैयार कर लें या आप ये अतिरिक्त बोतलें काम में न लें और दिन के ठीक पहले वाले समय पर ही नयी खुराक तैयार करलें।

परन्तु बहुत से शिशु शुरू शुरू में बँधे समय पर नहीं जागकर अनियमित जगते हैं। यदि आपके डाक्टर ने भी शिशु को जब वह भूखा हो तभी खुराक देने की सलाह दी हो और खुराक देने का समय निश्चित नहीं रखा हो तो २४ घण्टे में ६ बोतल के बजाय ८ बोतल तैयार कर लीजिये। सात या

आठ पौंड वाला शिशु कभी भी चौबीस घण्टे में बीस से चौबीस औंस से अधिक खुराक नहीं लेगा। इसलिए वह कई बोतलों में थोड़ी थोड़ी खुराक छोड़ देगा।

यदि शुरू के सप्ताहों में आपका बच्चा बहुत बार जाग जाता है और बोतलें कम हों तो आप नयी खुराक तैयार करके दें। यदि आपको इसके कारण समय की असुविधा हो तो आप दिन में दो बार खुराक तैयार किया करें।

जैसे जैसे आपका शिशु बड़ा होने लगेगा वह प्रतिदिन अपने खुराक लेने के समय में धीरे धीरे कमी करता रहेगा और अपनी औसत खुराक में वृद्धि करता रहेगा। आप उसकी इन आदतों को देखकर खुद ही जान लेंगी कि बोतलों में कितनी खुराक अधिक भरी जाये और कितनी बोतलें कम कर ली जायें। यह बहुत कुछ इस बात पर है कि वह किस समय की खुराक नहीं लेना चाहता है। तीस औंस की खुराक आठ बोतलों में पौने चार औंस, सात बोतलों में सवा चार औंस, छः बोतलों में पांच औंस प्रति बोतल के हिसाब से भर सकती है।

१६५ **पूरे दूध की खुराक** —यह उस शिशु के लिए जरूरी है जिसका हल्की खुराक से पेट नहीं भर पाता हो। (संभवतया जब उसका वजन दस पौंड का हो)

आधे पानी वाला दूध (डिब्बे का दूध)	१३ औंस
पानी (डेढ़ पाव से कुछ अधिक) उबलने के लिए	१९ औंस
कोन सिरप शक्कर	३ बड़े चम्मच

इस तरह छः बोतलों में यह सवा पाँच औंस प्रति बोतल के हिसाब से तथा पाँच बोतलों में साढ़े छः औंस तथा चार बोतलों में आठ औंस प्रति बोतल के हिसाब से भरा जा सकता है।

१६६ **कभी कभी खुराक को हल्की करना** —(यहाँ जो सुझाव दिये हैं वह उन्हीं लोगों के लिए हैं जो डाक्टर से नियमित भेंट नहीं कर सकते हों।) यदि आप डाक्टर से मिल सकती हैं तो वही आपको ठीक सलाह दे सकता है कि खुराक में कितना फेरफार करना चाहिये। शिशु की खुराक कभी कभी कुछ ही समय के लिए हल्की की जाती है। उदाहरण के तौर पर यदि किसी शिशु को बदहज़मी हो या हल्की दस्तें हों अथवा जन्म से ही उसे भूख कम लगती हो और वह खुराक का आधा ही ले पाता हो तो उसे पूरी खुराक देना ठीक नहीं रहता है।

यदि बोतलों में पूरी खुराक भर ली गयी है तो आधी को निकाल दीजिये और उतना ही उबला हुआ पानी उसमें मिला लीजिये। जो खुराक आपने निकाली है उससे दूसरी खुराक उतना ही उबला पानी मिला कर तैयार कर लीजिये। यदि आप सब एक ही ढंग से खुराक बनाती हैं तो यही तरीका काम में लें—यानी बोतलों में आधी खुराक ही भरें और उसमें इतना ही उबला हुआ पानी मिला दें। बची हुए खुराक से ऐसी ही एक या दो बोतल आधी आधी भर कर उनमें उतना ही उबला पानी मिला दें।

इस तरह खुराक को हल्की करने से बहुत कुछ बेकार जाती है, परन्तु आपको इसके कारण हिसाब की झंझटों में नहीं उलझना पड़ेगा। इसके अलावा ऐसी हल्की खुराक की एक या दो बोतलें अलग से रखना भी जरूरी है क्योंकि कई बार ऐसा होता है कि खुराक हल्की हो जाने पर बच्चा अचानक ही खूब भूखा हो जाया करता है।

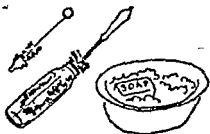
खुराक तैयार करना

बच्चे की खुराक तैयार करने के कई तरीके हैं। आप कौनसा तरीका काम में लें? यह इस पर निर्भर है कि आपको डाक्टर या नर्स ने कौनसा तरीका बताया है, आपके पास इसके लिए कितने साधन हैं और कौनसा आपको सरल पड़ता है।

सामान्य रूप से दो तरीके खास हैं। पहले तरीके को (अंत में कीटाणु-रहित करना) टर्मिनल तरीका कहते हैं। यह इस नाम से इसलिए पुकारा जाता है कि इसमें खुराक को बोतलों में भर लेने के बाद गर्म करके कीटाणु-रहित किया जाता है। यही तरीका सबसे अधिक सरल और सुरक्षात्मक है। इसमें केवल एक ही झंझट रहती है कि इससे बहुधा चूसनी के छेदों में कभी कभी रुकावट हो जाती है क्योंकि इसमें दूध के उबलने के बाद उसके छनने का अवसर नहीं रहता है।

दूसरी विधि (अलग अलग रखकर उबालना) को अस्पेटिक तरीका कहा जाता है। इसमें खुराक, बोतल चूसनी आदि को अलग अलग उबालकर फिर इनमें खुराक भरी जाती है। इसे तैयार करने में आपको ठीक उतनी ही साव-धानी बरतनी पड़ती है जितना एक डाक्टर आपरेशन के समय रखता है। आपको खुराक उबालकर सावधानी के साथ बोतलों में भर उन पर चूसनी चढानी होगी जिससे इनके अन्दर कीटाणु नहीं घुस सकें।

खुराक और बोतलों को उबालने की झंझट इसलिए की जाती है कि दूध पर कीटाणु बहुत जल्दी असर करते हैं और उसमें तेज़ी से पनप उठते हैं। यदि खुराक तैयार करते समय ही उसमें कुछ जन्तु प्रवेश कर जाते हैं तो जिस समय शिशु इसे पीता है उस समय तक इनकी संख्या कई गुनी हो जाती है (यदि उसे ठीक ढंग से रेफ्रिजरेटर में नहीं रखा गया हो)।

१६७ काम में लेने के बाद बोतल और चूसनी को ढंग से रखना — जब शिशु खुराक की बोतल पी चुके तो आप उसे पानी डाल कर हिलायें, चूसनी में पानी भर कर छेद में से पिचकारी की तरह छुटायें, उसमें लगी मलाई छुड़ा डालें। बोतल, चूसनी और उसके ढकन को गर्म पानी से अच्छी तरह धो डालें। इसके लिए आप साबुन, ब्रुश काम में लें। बाद में अच्छी तरह पानी हटाकर सुखा डालें।

यदि आप काम में लेने के बाद तुरन्त ही बोतल और चूसनी या दूसरे सामान को धो लेती हैं तो वे साफ बने रहेंगे। यदि आप चाहें तो खुराक तैयार करने के पहले बोतल, चूसनी आदि को इकट्ठी ही धो सकती हैं।

यदि आपको चूसनी के सूराख बंद हो जाने के मारे झंझट होता हो तो आप सभी चूसनियों के छेदों में दान कुरेदने जैसी सींक डालकर अलग अलग साफ कर डाला कर। (परि० १८२ भी देखिए।)

(ग) खुराक तैयार करना (टर्मिनल तरीका)

इस तरीके में आपको किसी भी चीज़ के उबालने की जरूरत नहीं है, जब तक कि शिशु की खुराक उसके पीने की बोतलों में नहीं भर ली जाती है और तब सभी चीज़ों को एक साथ ही उबाल लिया जाता है।

१६८. जरूरी साधन —(परिच्छेद ४८ से ५३—कैसे साधन चाहिये, उसके लिए देखें।)

(१) आठ औंस वाली खुराक पिलाने की बोतलें। शिशु को पूरी खुराक पिलाने के लिए जितनी जरूरी हों उतनी ही। संभवतया २४ घंटों के लिए शुरू में ६ से ८ बोतलें होना जरूरी है। यदि वह पानी लेता हो तो इसके लिए अलग से एक बोतल।

(२) इतनी ही चूसनियाँ और बोतलों के ढक्कन और ऊपर ढकने की की तश्तरी।

(३) चालीस औंस के नाप वाली (जिसमें अंदर भी नाप बने हों) गिलास या एनामेल का बर्तन या इसके बदले में दूसरा कोई नाप वाला बर्तन (परि० ५२)।

(४) हिलाने व एकमेक करने के लिए बड़ा चम्मच।

(५) नाप वाले चम्मच—यदि आप शरबत की जगह सूखी शक्कर काम में ले रही हों तो उसे चम्मच में बराबर करने वाला चाकू।

(६) डिब्बा खोलने का पेच। (बीयर की बोतल खोलने वाले पेच से आसानी रहती है।)

(७) उबालने के लिए ढकन वाली बाल्टी, जिसमें बोतल रखने की जाली भी हो।

१६९. खुराक में क्या क्या और कैसे मिलाना —उदाहरण के तौर पर हम यह मान लें कि खुराक मानो इतनी रहेगी —

आधा पानी निकला हुआ दूध (डिब्बे का दूध)	१० औंस
पानी	२० औंस
कार्नसिरप या शक्कर	२ बड़े चम्मच पूरे

इससे हमें सड़े चार औंस की खुराक सात बोतलों में से प्रत्येक में भरनी है।

नल खोल कर (गर्म या ठंडा) पानी चालीस औंस वाले नाप के बर्तन में बीस औंस तक भर लीजिये।

दो बड़े चम्मच बराबर लेवल से भर कर कोन सिरप या चीनी इस पानी में मिलाकर हिलाइये जिससे यह घुल जाये। (शर्बत या चीनी गर्म पानी में जल्दी घुल जाती है।)

१२ औंसवाले दूध के टिन के ढक्कन को साबुन से हल्का सा धोकर पोंछ लें और उसे सुखा दें। तब डिब्बे खोलने के पेच से सिरे पर आमने सामने दो छेद करिये। एक दूध बाहर निकालने के लिए, दूसरा उसमें हवा जाने देने के लिए।

चालीस औंस वाले नाप में दस औंस दूध मिलाइये और इस तरह कुल खुराक तीस औंस की बना लें।

इसे आप बड़े चम्मच से हिला हिलाकर एकमेक कर लें और बोतलों में साढ़े चार औंस प्रति बोतल के हिसाब से भर लें।

१५० खुराक को कीटाणुरहित करना —(उबालना) अब आप बोतलों पर ढक्कन लगा दें। यदि आप ऐसा प्लास्टिक का ढक्कन काम में लेती हैं जिसमें चूसनी अंदर दबी रह सकती है तो आप चूसनी अन्दर की ओर उलट कर इन्हें बंद कर दें। इन पर छोटी ढकनी लगा दें। ढक्कन कस कर न बंद करें जिससे बोतल के गर्म होने पर अंदर की हवा आसानी से निकल जाये और जैसे ही बोतल ठंडी हो तो हवा अपनी जगह ले सके।

यदि आप ऐसी चूसनी काम में लेती हैं जो बोतल के मुँह पर चढ़ाने से फैली रहती है तो उसे आप जब तक खुराक देने का समय न हो न चढ़ायें। इस बीच आप बोतल को गिलास या अल्यूमीनियम के ढक्कन से ढक दें।

उबाली जाने वाली बाल्टी में जो बोतल रखने की जाली है उसमें आप इन्हें सीधी खड़ी कर दें। इसके पेंदे में एक या दो इंच गर्म पानी भर दें। इस बाल्टी को अब स्टोव पर चढ़ा कर पानी को पूरे पन्द्रह मिनिट तक उबलने दीजिये।

इन दिनों इस बात का भी पता चला है कि यदि खुराक को बिना हिलाये ही एक ही जगह पड़ी पड़ी ठंडी होने दें तो चूसनी में मलाई जमकर छेदों में रुकावट होने की शिकायत अधिक नहीं रहती है। इसलिए इस बाल्टी को ढक्कन लगी हुई ही आप बुझे स्टोव पर छोड़ दें।

जब बोतलें गुनगुनी या ठंडी हो जायें तो आप उनके ढक्कन ठीक से कसकर रेफ्रिजरेटर में रख दें।

यदि आप बोतलों के मुँह पर चढ़ा कर चूसनी काम में लेती हैं तो उन्हें किसी बर्तन में तीन मिनिट तक उबाल लीजिये, पानी फेंक कर ढक्कन हटा दीजिये, जिससे सूख जाय। सूखने पर आप इन्हें उसी बर्तन में रखी रहने दें और फिर ढक्कन लगा लें। जब जरूरत पड़े तो निकालती रहें।

(२) खुराक तैयार करना (असेप्टिक तरीका)
पहले सभी को साथ साथ उबालना

इस तरीके में पहले आप बोतलें, चूसनी, ढक्कन और दूसरी चीजें एक साथ उबाल लेती हैं, और दूसरे बर्तन में खुराक उबालती हैं (जन्तुरहित करने के लिए)। इसके बाद आप यह खुराक इन बोतलों में उँडेल लेती हैं और ढक्कन लगा देती हैं।

पहले तरीके के बजाय इस तरीके में अधिक समय और सावधानी रखनी पड़ती है। परन्तु इससे चूसनियों के छेद रुध जाने का डर रहता है क्योंकि खुराक बोतलों में भरी जाने के पहले ही छन जाती है।

१७१ जरूरी साधन —(परि० ४८ से ५३ देखिये, इन पर वहाँ विस्तार से चर्चा की गयी है।)

(१) आठ औंस खुराक वाली बोतल, संभवतया पहले पहल ६ से ८ तक। यदि शिशु पानी भी लेता हो तो उसके लिए एक और अलग से रखनी पड़ेगी।

(२) चूसनियाँ—बोतलों जितनी ही।

(३) बोतलों के ढक्कन।

(४) कीप या छानने की जाली।

(५) दूध का डिब्बा खोलने का पेच।

(६) चालीस औंस नाप वाला बर्तन या ऐसी चीज जिससे नापा भी जा सके और खुराक भी जिसमें उंडेल सकें (परि० ५२)।

(७) नाप के चम्मच की जोड़ी।

(८) हिलाने और एकमेक करने का बड़ा चम्मच (जिसकी डंडी गर्म नहीं हो सकती हो।

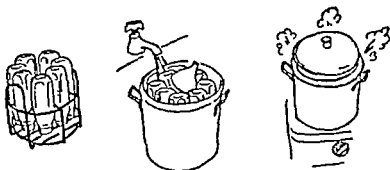
(९) उबालने की बाल्टी जिस पर ढक्कन लगा हो और अंदर बोतल रखने की जाली भी हो।

१७२ बोतलों व दूसरे सामान को उबालना—(कीटाणुरहित करना) —चूसनियाँ और बोतलों के ढक्कन बड़ी सहूलियत से दूसरे बर्तन

में उबाले जा सकते हैं, इनके ऊपर घुमाने के लिए ढक्कन रहना चाहिये। चूसनियों का खराब नहीं होने देने के लिए आप उन्हें तीन मिनिट तक ही उबाल, फिर पानी फेंक कर ढक्कन हटा दें जिससे वे सूख जायें और बाद में ठंडी होने पर वापिस ढक्कन लगा दें।

अपने हाथों को साबुन से धो डालिये।

उबालने वाली बाल्टी की जाली में बोतलों को उल्टी जमा दीजिये। इसमें पहले से एक इंच तक बाल्टी की तली में गर्म पानी होना चाहिये। इसी बाल्टी में भरने की कीप और छलनी भी रख दीजिये। पांच मिनिट तक खूब

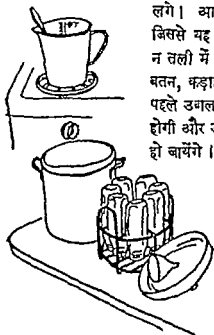
तेज खौलाइये। जब ये ठंडी हो रही हों (ढक्कन हटा दीजिये), और खुराक मिलाकर उसे उबाल लीजिये।

१५३ खुराक बनाना —४० औंस के नाप वाले बर्तन में खुराक के लिए जरूरी (गर्म या ठंडा पानी) नल से उड़ेलें। इसमें दो औंस पानी अधिक रखें क्योंकि यह उबलने में उड़ जायेगा। आवश्यक सिरप या शक्कर की मात्रा इसमें मिला कर तब तक चलायें कि ये घुल जायें।

अब खुराक के लिए जितने औंस दूध की जरूरत हो मिला दीजिये। यदि

खुराक में दस औंस दूध, बीस औंस पानी है तो पहले आप नाप वाले बर्तन में २२ औंस पानी भर लीजिये (२० औंस खुराक के लिए, २ औंस खो जाने के लिए) इसमें दस औंस आधा पानी मिला हुआ दूध मिलाने पर कुल खुराक उबलने के पहले नाप के बर्तन में ३२ औंस तक भर जायेगी।

(दूध के डिब्बे का सिरे पर से हल्का सा साबुन लगाकर धो डालना चाहिये। इसके बाद सिरे पर आमने सामने दो छेद कीजिये एक दूध निकलने का, दूसरा हवा जाने का) मलाई जिस दूध में ही मिली रहे (होमाजेनाइज्ड) उसे तो खोलकर सीधा उड़ेलने की ही जरूरत रहती है। पेस्च्युराइज्ड दूध जो होमाजेनाइज्ड नहीं हो उसे एक मिनिट तक उलट पुलट करने के बाद

मिलायें जिससे मलाइ ऊपर न रह कर दूध में ही मिल जाय, इसके बाद ही आप इसे खोलें।

खुराक भरे नाप वाले बर्तन को स्टोव की लपट पर रखें जिससे वह उबलने लगे। आप पाँच मिनिट तक इसे चलाती रहें जिससे यह उफन कर न तो बाहर ही गिरे और न तली में ही लगा रह कर जल जाय। नाप का बरतन, कड़ाही और हिलाने का चम्मच समय से पहले उबालने की जरूरत नहीं है। जब खुराक गर्म होगी और उबलने लगेगी तो वे भी कीटाणुरहित हो जायेंगे।

१७४ खुराक को बोतलों में भरना —जब बोतल उबालने का बर्तन इतना ठंडा हो गया हो कि उसे सम्हाला जा सके तो उसे उठा कर मेज पर रख दीजिये। कीप और छलनी को ढकन उलट कर उस पर उल्टा रख दीजिये क्योंकि यह अन्दर का भाग कीटाणुरहित है।

बोतलों के मुँह कीप के अन्दर का भाग और चलनी के बाहर का हिस्सा जिस पर कालिख लग गया है न छूएँ।

बोतलों की जाली निकाल लें और बोतलों को सीधी करके मेज पर रख लें। कीप और छलनी की सहायता से एक एक बोतल में खुराक की जितनी जरूरत हो भर लें।

उन पर चूसनी और ढक्कन लगा दें। यदि प्लास्टिक के पच वाले ढक्कन हो जिसमें चूसनी रह सकती है तो उलटी कर के ढक्कन में लगा दें। चूसनियों को आप चिमटी से ही पकड़ें हाथ से नहीं।

जब ठंडी हो जायें तो रेफ्रिजरेटर में रख दें।

१७५ आप बोतलों को सेक सकती हैं —बोतल, कीप और छलनी को उबालने के बजाय यदि आप पसन्द करती हों तो उन्हें अंगीठी में १५

मिनिट तक २५०° अश की गर्मी मे सेक सकती हैं। परन्तु चूसनियाँ और बोतलों के ढक्कनों को सेकने की कोशिश न करें।

खुराक को रेफ्रिजरेटर में रखना

१७६ रेफ्रिजरेटर में जगह की कमी हो —यदि आपके रेफ्रिजरेटर में सभी बोतल समा सकें, इतनी जगह न हो तो आप जन्तुरहित एक बड़ी बोतल में उबाली हुई खुराक भर लें (संभवतया इसके लिए आपकी उबालने की बाल्टी में शायद ही जगह हो, परन्तु आप इसे अलग पतीली में औटा सकती हैं)। आप रबड़ के दस्ताने पहने हाथों से इसके मुँह ऊपर मोमकागज का टुकड़ा लगा कर बंद कर दें और रेफ्रिजरेटर में रख दें। आपकी खुराक पिलाने की बोतलें भी एक ओर टिकी रहेंगी। खुराक के समय आप इसमें से एक भर लिया कीजिये।

१७७ बचे हुए दूध का उपयोग —यदि डिब्बे में दूध बच रहता है तो आप इसे दूसरे दिन के लिए बचा सकती हैं। इसे डिब्बे में ही रहने दीजिये और रबड़ के दस्ताने पहने हुए हाथों से ही इसके खुले मुँह पर मोमिया कागज रख दें जिससे कीटाणु, रेत, आदि उसमें नहीं उतर सकें। इस डिब्बे को आप रेफ्रिजरेटर में रख दें और जो बचा हुआ है उसको सारे को दूसरे दिन काम में ले लें।

१७८. यदि आप खुराक को ठंडी जगह नहीं रख सकें तो —यदि आप ऐसी स्थिति में हैं कि वहाँ शिशु को खुराक देने के समय तक बोतल को ठंडी जगह में नहीं रख सकती हैं या आपका रेफ्रिजरेटर बिगड़ गया है तो आप ऐसे समय में यदि बोतल को उबाल कर फिर शिशु को दें तो कोई खतरा नहीं रहेगा। बोतल को गर्म पानी में रख दें, पानी को खौलाइये, दस मिनिट तक खौलने दीजिये, इसके बाद शिशु को देने के पहले इसे ठीक सी ठंडी कर लें।

शिशु को बोतल से खुराक देना

१७९ पहले कुछ दिनों तक —सामान्यत शिशु को पहली बोतल उसके पैदा होने के बाद ही दी जाती है, परन्तु उसे यदि पहले ही भूख लग आये तो पहले ही दी जा सकती है। शुरू की कुछ खुराकें वह बहुत ही थोड़ी थोड़ी लेगा। यदि वह आधा औंस ही ले तो आप उसके मुँह में और अधिक डालने की कोशिश न करें। उसे आप जितनी खुराक देना चाहते हैं, वह

तीन या चार दिन या एक सप्ताह के बाद लेने लगेगा। आप इसकी चिन्ता न करें। धीरे धीरे यदि उसने शुरूआत की तो वह उसके हाज़मे के लिए ही ठीक रहेगी। कुछ दिनों के बाद जब उसमें जीवन का संचार होने लगेगा तो वह खुद ही पता चला लेगा कि उसकी ज़रूरतें कितनी और क्या हैं।

१८० गर्म करना और बोतल देना —जब आप रेफ्रिजरेटर से बोतल हटायें तो उसे हिला लें जिससे मलाई दूध में मिल जाय। आप बोतल को किसी पतीली या चौड़े बर्तन में गर्म कर सकती हैं। आप शिशु के कमरे में ही बिजली के हीटर पर इसे गर्म कर सकती हैं। बहुत से शिशु हल्का गुनगुना ही पीना पसन्द करते हैं। इसकी जाँच के लिए आप बोतल की चूसनी में से कुछ बूँदें अपनी कलाई के अन्दर की ओर के हिस्से पर डाल कर पता चला लें कि कहीं अधिक गर्म तो नहीं है। यदि आपको गर्म लगे तो समझिये कि यह बहुत ही ज़्यादा गर्म है। अच्छी आरामदेह कुर्सी में बैठ जाइये और शिशु को अपनी भुजाओं में लिटा लें, ठीक जैसे मां दूध पिलाते समय शिशु को लेती है। कई माताओं का अनुभव है कि हिलनडुलने वाली कुर्सी ठीक रहती है।

बोतल को थोड़ी उठायी हुई रखें जिससे चूसनी सदा भरी रहे। बहुत से शिशु बोतल देखते ही बड़ी जल्दी जल्दी चुसकी लेते हैं और वे जब तक बोतल की आखिरी घूँट मुँह में नहीं चली जाती है, ऐसा ही करते रहते हैं। कई ऐसे भी होते हैं जो खुराक के साथ हवा भी घूँट लेते हैं, यदि उनके पेट में इससे गड़बड़ी हो जाती है तो वे बेचैन होकर बीच में ही खुराक लेना रोक देते हैं। यदि ऐसा हो जाय तो उन्हें आप कन्धे से लिटा कर ठीक कर दीजिये (परिच्छेद ९० देखिये) और फिर खुराक घूँटने दीजिए। कइयों को यह शिकायत एक ही खुराक में दो या तीन बार हो जाया करती है जबकि बहुत से शिशुओं को ऐसा कभी नहीं होता है। आपको इसका जल्दी ही पता चल जायेगा कि आपके शिशु को ऐसा होता है या नहीं।

जैसे ही आपका शिशु खुराक लेना बन्द कर दे और संतुष्ट नज़र आये तो उसे खुराक पूरी मिल गयी (जितनी उसे ज़रूरत थी) यह मान लें। दूसरों की बजाय वह खुद ही यह बात अच्छी तरह जानता है कि उसे कितनी खुराक ज़रूरी है।

१८१ क्या बोतल को किसी सहारे टिकाकर रखी जा सकती है? शिशु को गोदी में लेकर खुराक पिलाना बहुत अच्छा है। प्रकृति भी ऐसा ही

स्वाभाविक है। मा और शिशु इसमें इतने निकट रहते हैं जितना कि रहा जा सकता है और ये दोनों ही एक दूसरे के मुँह को देख सकते हैं। खुराक चूसने में शिशु को सबसे अधिक आनन्द मिलता है, और ऐसे में यदि मा चिपटाये हुए हो और शिशु उसके मुँह को ताक सके तो यह और भी अच्छा है।

दूसरी ओर कई माताएं ऐसी भी होती हैं जिन्हें अकेला यह काम तो है ही नहीं, उन्हें दूसरे बच्चों व अपने पति की ओर भी तो ध्यान देना पड़ता है। इन्हें मजबूर होकर कई बार बोतल शिशु के पास टिका देनी पड़ती है। ऐसी माताएँ जिनके जुड़वाँ शिशु होते हैं, उन्हें ऐसा ही करना पड़ता है। इनका कहना है कि शिशु को थपथपाने, हिलाने-डुलाने व प्यार करने के लिए दूसरा समय भी तो रहता है, खुराक देने के अलावा भी ऐसा समय होता है जब मा जल्दी में नहीं होती है और न परेशान ही रहती है। मैं भी यह मानता हूँ कि शिशु को यह बताने के लिए कि आप उसे प्यार करती हैं कई तरीके हैं और आप कोई भी तरीका काम में ले सकती हैं। यह जरूरी नहीं कि आप शिशु को खुराक देने समय ही इस तरह का प्यार बताने बैठ जाँय या यही एकमात्र तरीका है। मैं यह भी मानता हूँ कि ममताभरी मा यदि वह किसी दूसरे काम में उलझी हुई हो तो खुराक पीने की बोतल शिशु के पास कभी कभी टिका जाये, जबकि वह शिशु के प्यार की पूर्ति बाद में दूसरे तरीके से कर लेती हो। मैं अभी भी यही सलाह दूँगा कि मा यदि दूसरे कामों में उलझी हुई नहीं हो तो इस तरह बोतल टिका देने से ही संतोष न कर बैठे।

बहुत सी माताएँ इन बोतलों को कपड़े में लपेट कर टिका देती हैं परन्तु आजकल बोतल रखने के होल्डर मिलते हैं, वे ठीक रहते हैं।

बहुत से शिशु जो सात या आठ महीने के हो जाते हैं वे मा की गोदी में लेट कर बोतल से खुराक पीना पसन्द नहीं करते हैं। वे सीधे बैठकर खुद ही बोतल हाथों में पकड़ कर खुराक लेना चाहते हैं। यदि शिशु इस तरह ही खुश रहता है तो आपको उसे गोदी में लिटाने पर जोर भी नहीं देना चाहिये। (परिच्छेद १८८)

१८२ चूसनी के छेदों को ठीक करना—यदि चूसनी के छेद बहुत छोटे हैं तो शिशु के मुँह में थोड़ी सी ही खुराक जा पायेगी। वह परेशान हो उठेगा या पूरा खुराक लेने के पहले ही थक कर सो जायेगा। यदि ये छेद थोड़े अधिक बड़े हुए तो उसके गले में फँसा लगेगा या उसे बदहजमी हो जायेगी। बाद में चलकर उसकी चूसने की इच्छा पूरी नहीं होगी और वह इसके

कारण अगूठा चूसने लगगा। बहुत से शिशुओं को खुराक लेने में ठीक बीस मिनिट का समय लगता है (लगातार यदि वह चूसता रहे तो)। जब आप बोतल को उलटती हैं तो चूमनी से पहले फव्वारे की तरह धार छूटती है और फिर बूँद बूँद टपकने लगता है, शुरू में शिशु के लिए चूसनी के ऐसे छेद ठीक हैं। यदि तेज धार ही चलती रहे और रुके नहीं तो ये छेद बड़े हैं, यदि शुरू में ही बूँद बूँद करके निकलता है तो छेद बहुत ही छोटे हैं।

बहुत-सी नयी चूसनियों में छोटे शिशु के लिए खुराक धीरे धीरे निकलती है जबकि बड़े शिशु के लिए ये ठीक हैं। यदि इनसे आपके शिशु के लिए कम दूध टपकता है तो आप उन्हें इस तरह से बड़ा कर लें। एक काग (डाट) में बारीक (दस नम्बर की) सुई का पिछला हिस्सा लगा दीजिये, फिर उसे पकड़कर तेज हिस्से को किसी लपट पर गर्म कर लें जिससे सुई लाल हो जाय। चूसनी के सिरे में इसे कुछ गहरे तक घुमेड़ दीजिये। आपको यह सुई पुराने छेद में नहीं डालनी चाहिये। न तो मोटी सुई काम में लें, न इसके नतीजे का पता चलाने के लिए इसे अधिक गहरी ही घुसेड़ें। यदि आपने छेद बहुत बड़ा कर दिया तो आपको यह चूसनी फेंकनी पड़ेगी। आप एक, दो या तीन बड़े छेद कर सकती हैं। यदि आपके पास काग (डाट) नहीं हो तो आप सुई के पिछले हिस्से पर कपड़ा लपेट कर उसकी नोक को लपट पर रखें अथवा पिछले हिस्से को चिमटी से पकड़ा रखें।

यदि आपको टर्मिनल तरीके (खुराक भर कर बाद में उबालने) के कारण चूसनियों के छेद रुँध जाने की परेशानी रहती हो तो आप इनमें सीधे मोटे तार का टुकड़ा डाल कर रखें। बाजार में ऐसे तार बने बनाये आपको मिल सकते हैं। (स्ट्रेनर) इनको चूसनियों में डालकर फिर खुराक को उबालें या दाँत कुरेदनी से आप रोज सरलता से सभी चूसनियों के छेदों को साफ कर सकती हैं।

चूसनियों के रुँध जाने से जो परेशानी होती है, उससे बचने का दूसरा तरीका यह है कि आप चौकड़ी कटी (X) चूसनियाँ खरीदें। ऐसी चूसनियों के मुँह पर छेद (X) चौकड़ी की तरह कटे रहते हैं। जैसा कि आपका अनुमान है कि इनसे दूध जल्दी बह जाता है, परन्तु वास्तव में यह बात नहीं है क्योंकि जब तक शिशु इसे चूसता नहीं है तब तक ये छेद चौड़े नहीं होते और अंदर की ओर से सिकुड़े रहते हैं। आप खुद ही हजामत की पत्ती से घर पर ही चूसनी पर ऐसा छेद (X) कर सकती हैं। पहले आप चूसनी के मुँह को

सॅकड़ा करने के लिए सिरे पर से दबा दीजिये और उसको सीधा काट दीजिये, फिर दूसरी बार इसी तरह से दबाइये और पहले काटा है उसके दूसरी ओर से (X) चौकड़ी बनाते हुए काट लीजिये।

१८३ शिशु जितना ले उससे अधिक देने को कोशिश न करें — मेरी राय में बोतल से खुराक पिलाने में सबसे बड़ी परेशानी यह है कि मा सदा यह देख पाती है कि पीछे कितनी खुराक शिशु ने छोड़ दी है और उसने कितनी कम ली है। कई शिशु सदा दिन में अपनी नपीतुली खुराक ही लेते हैं। परन्तु बहुत से ऐसे होते हैं जिनकी भूख का कोइ ठिकाना नहीं रहता है, वह बदलती ही रहती है। आपको अपने दिमाग में पहले से ही यह नापतौल नहीं कर लेना चाहिये कि शिशु को इतनी खुराक तो लेनी ही चाहिये। मा का दूध पीनेवाला शिशु सुबह अधिक से अधिक दस औंस लेता है और सायंकाल ६ बजे वह ज्यादा से ज्यादा चार औंस ही दूध पी पाता है, फिर भी वह इससे पूरी तरह संतुष्ट रहता है। शायद ऊपर दिये गये उदाहरण को देख कर आप भी शिशु की खुराक को लेकर कम या ज्यादा की चिन्ता में नहीं पड़ेंगी। यदि आप मा का दूध पीने वाले शिशु के बारे में यह धारणा बना सकती हैं कि वह जितनी जरूरत होती है उतना ही पीता है तो आपको बोतल से खुराक लेनेवाले शिशु के बारे में भी ऐसा ही विश्वास रखना चाहिये।

यहाँ इस पर विस्तार से प्रकाश डालना जरूरी था क्योंकि माताओं को यह बात याद रखनी चाहिये कि बहुत से शिशु आगे चल कर 'खाने पीने की समस्याएँ' पैदा कर देते हैं। वैसी भूख जन्म से उनकी होती है वह घट जाती है और वे कुछ चीजों से या बहुत सी खाने की चीजों से मुँह फेर लिया करते हैं। दस में से नौ मामले ऐसे होते हैं जहाँ ऐसी दिक्कतें पैदा होती हैं क्योंकि मा शैशव से ही इस प्रवृत्ति की पनपाती रही है कि उसका बच्चा अधिक से अधिक खातापीता रहे (भले ही उसे जरूरत हो या नहीं)। जब किसी शिशु या बच्चे को उसकी इच्छा न होते हुए भी कुछ अधिक कौर या खुराक दे पाती हैं तो आप इसे अपनी बड़ी भारी जीत मान लेती हैं। आप सोचती हैं मानों आपने बच्चे के हित में यह किया है, परन्तु वास्तव में बात यह नहीं है। इस समय उसने जितनी अधिक खुराक ली है, दूसरी बार वह इतनी ही कमी अपनी खुराक में कर लेगा। वह यह जानता है कि उसे कितनी खुराक लेनी चाहिये और किस किस तरह के खाने उसके शरीर के लिए जरूरी हैं। शिशु को बार बार जोर डाल कर दूध पिलाना जरूरी नहीं है क्योंकि

इसका कोई अच्छा नतीजा नहीं निकलता है। इससे नुकसान तो होता ही है क्योंकि आग चलकर उसकी जो स्वाभाविक भूख है वह मारी जाती है और वह अपने शरीर के विकास के लिए जितना खाना खाना जरूरी है, उससे भी कम खाना चाहता है।

कुछ दिनों के बाद मजबूर करके खिलाने के कारण शिशु की भूख ही नष्ट नहीं होती है, यहाँ तक कि वह दुबला हो जाता है। उसके जीवन में जो खुद ही चला कर किसी काम को करने की भावना रहती है, वह भी मर जाती है।

शिशु को पहले खूब खूब भूख लगती है, वह बार बार माँगता है, उसे पसन्द भी करता है, उसे पूरा पूरा सतोष भी मिलता है, साथ ही वह ऐसा ही वातावरण नित्य बनाये रखता है कि दिन का तीन बार भोजन लेना है। शान्ति से यही क्रम कई दिनों तक चलता रहा तो इससे उसका आत्मविश्वास जागेगा, वह बाहरी दुनिया में घुलमिल सकेगा और उसका अपनी मा के प्रति भी विश्वास बना रहेगा। परन्तु यदि उसके भोजन के समय उससे हीलेहुज्जत की जाती है और जबर्दस्ती उसे खिलाया पिलाया जाता है तो फिर कहानी का दूसरा ही रूप हो जाता है। वह इससे बचने के लिए बड़ा मुकाबला करने लगता है, वह इससे कतराना सीख जाता है और अपने खुद में जीना व दूसरे लोगों के बारे में वह जिद्दा और संदेहजनक ढंग अपना लेता है।

मेरे कहने का मतलब यह नहीं है कि जैसे ही शिशु अपनी खुराक लेते समय जरा सुस्ताये कि आप झट से उसके मुँह से बोतल खींच निकालें। कई शिशु ऐसे भी होते हैं जो अपनी खुराक लेते समय बीच में कई बार सुस्ताते हैं। परन्तु आप यदि फिर से उसके मुँह चूसनी डालें और वह लेना नहीं पसन्द करे (यदि उसके पेट में हवा चली जाने से बेचैनी हो तो और बात है) तब समझ लें कि उसे जितनी जरूरत थी उतनी वह ले चुका है। तब आपको भी इसीमें संतोष करना चाहिए। आप यह कह सकती हैं, "यदि मैं दस मिनिट तक रुकी रहूँ तो वह थोड़ा सा और ले लेगा। इससे क्या लाभ ?"

१८४ वह शिशु जो कुछ ही मिनिट में फिर जाग जाता है:— उस शिशु का क्या किया जाय जो अपनी पाँच औंस की खुराक में से चार औंस पीकर सो जाता है और फिर कुछ ही देर बाद जाग कर रोने लगता है। यह या तो पेट में हवा चले जाने या तीन माह वाली व्याधि अथवा कभी कभी हो जाने वाली बेचैनी की शिकायत है, न कि वह भूख के मारे रो रहा है।

यदि शिशु सो गया है तो उसके लिए एक औंस खुराक छूट जाने से कोई फर्क नहीं पड़ता है। वास्तव में वह अपनी खुराक आधी पीकर भी बड़े मजे से सो जाता है पर तु वह निश्चित समय से थोड़ा सा ही जल्दी जागता है।

यदि आपको यह विश्वास हो जाये कि वह शिशु वास्तव म कुछ भूखा रह गया है और वह यदि इसके लिए मचलता हो तो बची हुई खुराक उसे बाद में देने में कोई नुकसान नहीं है। परन्तु मेरा राय यह है कि आप उसके जागते ही यह न समझ लिया करें कि वह भूख के मारे जाग उठा है। यदि वह फिर से सो जाये तो और भी अच्छा है—भले ही उसके मुँह में चाहे चूसनी दी जाये या नहीं। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि एक बार खुराक देने के बाद कम से कम दो या तीन घंटे बाद ही दूसरी खुराक देने की कोशीश करनी चाहिये।

१८५ छोटा शिशु जो आधी ही खुराक ले पाता है:—मा अस्पताल से शिशु को लेकर घर आती है और वह यह देखती है कि वह अपनी खुराक लेते लेते ही सो जाता है और आधी बोतल में ही बची रहती है। उसे अस्पताल में कहा गया था कि शिशु अपनी पूरी खुराक लेता रहा है। मा उसे जगा कर धीरे धीरे जैसे तैसे बड़ी मुश्किल से एक औंस और उसके पेट में डाल पाती है। परन्तु यह काम बड़ी ही परेशानी व दिक्कत का रहता है। यह क्या बात है? ऐसा क्यों होता है? हो सकता है कि यह शिशु अभी तक अपनी सुधबुध नहीं सम्हाल पाया है। (कभी कभी कोई शिशु इस तरह का भी होता है जो दो या तीन सप्ताह तक ऐसा ही सुस्त-सा रहता है और फिर अचानक ही अबाध गति के साथ अपनी दिनचर्या शुरू कर देता है।)

वास्तव में ऐसे मामले में यह करना ही ठीक है कि जितना शिशु ले पाया है उसी म सब्र किया जाय, भले ही यह मात्रा एक या दो औंस ही क्यों न हो। क्या जब तक उसकी दूसरी खुराक लेने का समय नहीं होगा उसके पहले उसे भूख नहीं लगगी? उसे भूख भी लग सकती है और नहीं भी लग सकती है। यदि वह ऐसी चेष्टा करे तो आप उसे खुराक दें परन्तु आप यह कहेंगी, " इस तरह से तो रात दिन यही धंधा करना पड़ेगा।" सम्भवतः आप जैसा सोचती हैं ऐसी बुरी हालत नहीं रहेगी। मेरा मतलब यही है कि आप जब शिशु रोक देना चाहती है तभी बन्द कर देती हैं तो उसे यह भी सीख लेने दीजिये कि भूख लगने पर वह खुद ही चिल्लाकर आपसे माँगे। थोड़े ही दिनों में वह भूख महसूस करते ही अधिक उतावला भी होने लगेगा और अपना पूरी खुराक

भी ले लिया करेगा। तब वह ज्यादा देर तक सोया करेगा। आप उसको धीरे धीरे पहले दो घंटे फिर अढाइ घंटे और फिर तीन घंटे तक एक खुराक देने के बाद समय बढाती जायें जिससे यह होगा कि वह अपनी खुराक अधिक भूखा रहने के कारण पूरी लेने लगेगा। जैसे ही वह मचलने लगे आप उसे गोदी म न उठा लिया करें परन्तु थोड़ी देर बाद देखें, वह खुद ही चलाकर शायद सो जाये। यदि वह जोर जोर से रोने लगे तो फिर आपको उसे खुराक देनी ही पड़ेगी, इसके सिवाय दूसरा चारा ही नहीं है।

यदि आप उस पर जोर देकर खुराक पूरी करवाना चाहेंगी तो निश्चय ही इसका नतीजा दूसरा ही निकलेगा।

यदि थोड़े दिनों बाद भी उसकी इस हालत में सुधार न हो, और वह अपनी आधी खुराक ही ले पाता हो और यदि इस मामले में आप किसी डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हों तो एक दो दिन के लिए उसकी खुराक को हल्की कर दीजिये (पानी की मात्रा अधिक दूध की कम) (परि० १६६)। जब वह इसके कारण असंतुष्ट रहने लगे तो आप उसे पूरी ढंग की खुराक दें।

१८८ दूध की बोतल मुँह से लगाते ही मचलना या उसी समय फिर सो जाना —अधिकतर यह चूसनी के छेद बन्द हो जाने या रुँध जाने के कारण होता है। आप बोतल को उल्टा कर देखिये कि पहले पहल धार छूटती है या नहीं। यदि छेद छोटे हों तो आप उन्हें बड़े करके भी देखिये, शायद कुछ फर्क पड़ जाय।

बड़ी उम्र का शिशु जो खुराक लेने में आनाकानी करता है, उस पर परि० ८९ में चर्चा की गयी है।

१८७ रेफ्रिजरेटर में से निकालने के कितनी देर बाद तक आप खुराक की बोतल काम में ले सकती हैं? —यदि कमरे का व बाहर का तापमान व बोतल के दूध का तापमान सामान्य है और बोतल में यदि कीटाणु खुराक तैयार करते समय रह गये होंगे तो वे तेज़ी से बढ़ जायेंगे। यही कारण है कि कई घन्टे तक बाहर रखी हुई बोतल चाहे पूरी भरी हुई हो या आधी ही क्यों न हो शिशु को नहीं देनी चाहिये।

यदि आप बाहर जा रही हैं और दो घंटे बाद शिशु को खुराक देने की जरूरत पड़ेगी तो आप रेफ्रिजरेटर से बाहर निकाल कर बोतल को ठंडी थैली में रख दें या अखबार के कागज की दस तहें करके उसमें लपेट दें। इससे बोतल अधिक देर तक ठंडी रहेगी।

यदि आपका शिशु आधी खुराक लेने के साथ ही सो जाता है तो आप बची हुई खुराक को फिर से रेफ्रिजरेटर में रख दें। परन्तु मैं आपको यह सलाह कभी नहीं दूँगा कि आप दो बार इस तरह खुराक देने के बाद भी फिर उसी बोतल को काम में लें।

१८८ दूसरे साल में ही रात की खुराक टाल दीजिये —कई माता पिता परेशान हो जाते हैं जबकि उनका शिशु डेढ़ या पौने दो साल का हो जाने पर भी बोतल से दूध पीना पसन्द करता है। कुछ ऐसे भी हैं जो इसको महत्व ही नहीं देते हैं। यदि आप इस बात से चिन्तित हैं तो यह सावधानी बरतें कि रात को बिस्तर में शिशु को बोतल देने का नियम धीरे धीरे करके टाल दें। सात और दस माह के बीच ही बहुत से शिशु यह समझने लगते हैं कि उन्हें दूध पिलाते समय मा की गोद में लेट कर दूध पीना अच्छा नहीं लगता है और वे बैठकर दूध पीना पसन्द करते हैं। वे मा के हाथ से बोतल छुड़ा कर खुद ही अपने हाथों पीना चाहते हैं। एक अनुभवी मा, यह समझते ही कि अब उसका उपयोग अधिक नहीं रहा है, शिशु को उसके पलने में लिटा कर बोतल रख देती है जिससे शिशु अपनी खुराक पीकर सो भी जाता है। शिशु को सुलाने के लिए यह तरीका तो अच्छा है परन्तु बाद में कई बार ऐसा भी होता है कि जब तक उसे बिस्तर में बोतल नहीं थमा दी जाती है तो चैन नहीं मिलता है या बिना बोतल के उसे नींद ही नहीं आती है। जब ऐसी मा १५ या १८ अथवा २१ वें महीने में शिशु को बिस्तर में बोतल नहीं देने की कोशिश करेगी तो शिशु बुरी तरह रोयेगा और देर तक सो भी नहीं सकेगा। मेरा यह मत नहीं है कि बिस्तर में बोतल लेने की आदत हर शिशु में होती ही है। इसका यह भी अर्थ नहीं है कि आप उसको बिस्तर में बोतल नहीं देंगी तो वह बोतल से खुराक लेना जल्दी ही छोड़ देगा। मेरा मतलब तो यह है कि ऐसा करने से कुछ सहायता मिल सकती है। उसे आपकी गोदी में या पलने में उसीके हाथों बोतल लेने दें। जब वह पी चुके उसके बाद ही आप उसे सुलायें।

यदि आप इस लिहाज़ से देखती हैं कि बिस्तर में बोतल देते रहने से उसे चैन मिलता है और दूसरे साल भी उसे जारी रखने में आपको कोई एतराज़ नहीं है तो फिर इसे जारी रखने में किसी तरह का नुक्सान नहीं है।

शिशु के लिए विटामिन और पानी

शैशवकाल में विटामिन की जरूरत

१८२ शिशु को अलग से विटामिन सी और डी की जरूरत — शिशुओं के लिए निश्चित रूप से यह कहा जा सकता है कि उन्हें विटामिन 'सी' और 'डी' की अतिरिक्त जरूरत रहती है। परिच्छेद ४२१, ४२२ में इसकी चर्चा की गयी है। शिशु को आरम्भ में गाय का दूध या जो चीजें खुराक में दी जाती हैं उनमें इन दोनों ही चीजों की भारी कमी होती है। बाजार में दूध के कई डिब्बों पर यह लेबिल रहता है 'विटामिन डी युक्त दूध'। इसका अर्थ यह है कि दूध में अलग से विटामिन 'डी' मिलाया गया है।

जो माताएँ स्तनपान कराती हैं वे यदि अपनी खुराक में खास सब्जियाँ, संतरे, मौसमी, नींबू आदि अधिक मात्रा में लें तो शिशु को मा के दूध से यह चीज मिल सकती है जो उसकी विटामिन 'सी' की जरूरत को पूरी कर देती है (परिच्छेद ४२१)। परन्तु मा के दूध में विटामिन 'डी' की इतनी कमी रहती है कि शिशु के लिए इसकी पूर्ति आपको बाहर से करनी होगी।

पहले अधिकतर विटामिन 'डी' के लिए (फिश लीवर आयल) मछली के तेल तथा विटामिन सी के लिए नारंगी का रस दिया जाता था। परन्तु मछली के तेल में तेज बू आती है और कपड़ों पर भी दाग पड़ जाया करते हैं। बच्चे के गले में इससे उबकाई आने पर यह तेल फेफड़ों में जाकर जलन भी कभी कभी पैदा कर देता है। नारंगी का रस शिशु बहुधा उगल देते हैं, शुरू में इससे उसके शरीर पर चकत्ते होने का भी भय रहता है। इन कारणों से आजकल डाक्टर बाजारों में मिलने वाली ऐसी दवा सुझाते हैं जिसमें विटामिन 'ए', 'डी' और 'सी' मिला रहता है। इन शीशियों के साथ जो नली (ड्रापर) आती है उस पर 0.3cc और 0.6cc क्यूबिक सेन्टिमिटर के तीन दसवें तथा छः दसवें भाग के निशान बने रहते हैं। डाक्टर जो मात्रा बताये उतनी बूँदें इस नली से शिशु के मुँह में दिन की खुराक देते समय टपका दी जाती हैं।

यदि आपको इस बारे में डाक्टर की सलाह न मिल सके तो आप 0 6 cc (इसमें विटामिन 'डी' के एक हजार यूनिट, विटामिन 'ए' के पाँच हजार युनिट और विटामिन 'सी' पचास मिलिग्राम्स मिला होना है) सर्दी और गर्मी में शिशु को दे सकती हैं। आप यह शिशु के एक महीने के हो जाने पर अथवा इसके पहले ही देना आरम्भ कर सकती हैं।

१९० मल्टी विटामिन (मिश्रित विटामिन्स) आम तौर पर जरूरी नहीं —कई बार डाक्टर मल्टी विटामिन्स अथवा पालिविटामिन्स देने की राय देते हैं। इन में कई बी विटामिन्स के अतिरिक्त, विटामिन 'ए, सी, डी' अलग से मिले रहते हैं। इससे डाक्टरों को दुहरा भरोसा हो जाता है कि अब शिशु के लिए किसी भी विटामिन की कमी नहीं है। दूध, अन्न, दाल और शिशु की दूसरी खुराकों में इन विटामिन्स की अच्छी मात्रा मिल जाती है। दवा बेचने वालों के पास जा 'मल्टी विटामिन्स' मिलते हैं शिशु के लिए उसकी खुराक भी 0 6 cc रहती है।

दिन की खुराक देने के पहले ड्रापर से मात्रा की बूँदें उसके मुँह में टपका दी जाती हैं। शिशु को ये दवाइयाँ आवश्यकता न होने पर नियमित देने की आदत न डालिये क्योंकि एक तो विटामिन बी की इतनी आवश्यकता नहीं रहती है और दूसरे इनके दाम भी अधिक ही होते हैं।

१९१ नारंगी का रस —जब आपका शिशु कुछ महीनों का हो जायेगा तब डाक्टर उसकी खुराक में नारंगी का रस मिलाने की सलाह देगा। यह आप ताजा (फल से सीधा) अथवा बोतलों व डिब्बों में सील बंद पा सकती हैं। जितना नारंगी का रस हो उतना ही औटाया हुआ पानी मिला कर शिशु को देना चाहिये जिससे शिशु को अधिक खट्टा न लगे। इसे आरम्भ करने का तरीका यह है—पहले दिन एक चम्मच नारंगी का रस और उतना ही उबला हुआ पानी मिलाकर शिशु को दें, दूसरे दिन दोनों की मात्रा दुगुनी, तीसरे दिन पहले दिन से तिगुनी, फिर पहले दिन से चौगुनी कर लें अर्थात् चार चम्मच रस तो चार चम्मच औटाया हुआ पानी मिलायें। इस तरह आप यह मात्रा एक औंस नारंगी का रस और एक औंस पानी की कर दें। नारंगी का रस छान लें जिससे चूसनी में छाजन व गूदा जम कर रुकावट न डाले। जब तक शिशु पाँच या छः मास का नहीं हो जायेगा तब तक वह अपनी खुराक बोतल से ही लेगा। इसके बाद उसे आप प्याले या गिलास से दे सकती हैं। नारंगी का रस आप उसे नहलाने के पहले दीजिये क्योंकि यही एक समय ऐसा है जब

शिशु इसकी खुराक लेने के पहले एक या दो घण्टे तक जगा रह सकता है। इसे आप हल्का गुनगुना ही दें क्योंकि गर्म करने से विटामिन 'सी' नष्ट हो जाते हैं। शिशु के बड़े हो जाने पर जब कि वह नारंगी के रस और पानी को आसानी से हजम कर ले तब आप पानी की मात्रा तो घटाती रहें और उतनी ही मात्रा नारंगी के रस की बढ़ाती जायें। इस तरह आप उसे दो औंस नारंगी का रस दे सकती हैं।

कई शिशु नारंगी का रस बड़े शौक से लेते हैं और आसानी से पचा भी भी लेते हैं, परन्तु कइयों को यह माफिक नहीं आता। इससे उनके शरीर पर चकत्ते उठ आते हैं। बहुत कम शिशु ऐसे होते हैं जो पहले चम्मच को लेते ही मुँह फेर लेते हैं परन्तु अधिकांश शिशु शुरू में इसे बड़े शौक से लेते हैं परन्तु बाद में इससे मुँह फेर लेते हैं। ऐसा होने पर आपको चाहिये कि आप इसे एक या दो माह तक बंद रखें और इसकी बजाय टमाटर का चार औंस रस रोजाना उसे दें। दुर्भाग्य ही समझिये कि जो शिशु नारंगी के रस से मुँह फेरता है उसे टमाटर का रस कम अच्छा लगेगा, वह उससे भी परेशान रहेगा। ऐसे शिशु के लिए विटामिन 'सी' (दवा के रूप में तैयार मिलती है) दें।

शिशु के पीने का पानी

१९२ कई शिशुओं को पानी की जरूरत होती है कइयों को उसकी आवश्यकता नहीं पड़ती है। कई बार लोग यह सुझाव देते हैं कि शिशु को खुराक देने के बाद दिन में एक या दो बार बीच बीच में कुछ औंस पानी देना चाहिये। (यह जरूरी नहीं कि उन्हें पिलाया ही जाय।) यह जरूरी नहीं है क्योंकि उस की खुराक में जो तरल पदार्थ रहते हैं वे पानी की कमी को पूरी कर देते हैं। परन्तु जब गर्मी का मौसम हो या तेज़ गर्मी हो अथवा शिशु को बुखार हो तो उसे पानी देना अति आवश्यक है। वह शिशु जो वैसे पानी नहीं पीते हैं उन्हें भी इन दिनों पानी देना ही चाहिये।

। सच्चाई यह है कि अधिकांश शिशु जन्म के एक या दो महीने बाद से लेकर साल भर तक किसी तरह का पानी नहीं चाहते हैं। ये शिशु इस उम्र में उनकी खुराक में जो कुछ भी मिला दिया जायेगा उसे भगवान् का प्रसाद मान कर पी लेंगे। परन्तु खाली पानी पीना मानों उनके लिए अपमान जैसी बात है। यदि आपका शिशु पानी रोना चाहे तो आप बिना सोचविचार के दिन को एक बार या कई बार उसकी खुराक ले लेने के घण्टे दो घण्टे बाद

पानी दे सकती हैं। ठीक खुराक के समय के पहले आप उसे पानी नहीं दें। शिशु की जितनी प्यास हो उतना पानी वह खुद ही ले लेगा, इसकी मात्रा कदाचित २ औंस तक होगी, परन्तु वह यदि पानी नहीं लेना चाहे तो आप भी ऐसी कोई जबरदस्ती उसके साथ न करें। शिशु खुद अपनी आवश्यकता जानता है—कितनी जरूरत है और क्या जरूरत है ?

यदि आपका शिशु पानी लेता हो तो आप उसके लिए दिन भर में जितना पानी जरूरी हो उतनी मात्रा लेकर तीन मिनट के लिए उबाल लीजिये। बाद में इस गर्म पानी को उबाली हुई कीटाणुरहित बोतल में भर लें। जब आपको जरूरत पड़े तब आप उसकी खुराक देने की बोतल में भरकर रख दीजिये। शिशु को पहले या दूसरे साल तक उबला हुआ पानी ही दें। यदि आपको कभी उसे सादा पानी पिलाना पड़े तो पहले यह पता लगा लीजिये कि जिस कुँए अथवा नल से यह पानी लिया गया है उसमें किसी तरह के कीटाणु तो नहीं है। यदि आप कुँए का पानी लेना चाहती हैं तो पहले उसमें यह जाँच करवाइये कि उसमें कीटाणु या शोरा तो नहीं हैं। (शोरे के नमक से यदि वह कुँए के पानी में हो तो शिशु का शरीर व होठ नीले पड़ सकते हैं।) यदि आपके गाँव या पड़ोस में ऐसा कुँआ हो तो आप इसके निवारण लिए स्वास्थ्य विभाग को लिखें।

१९३ शक्कर का पानी —शिशु यदि वैसे सादा पानी न लेकर मीठा पानी ले तो आप उसे शौक से दे सकती हैं। आप उसे रात की खुराक नहीं देना चाहती हों तो भी शान्ति के लिए उसे थोड़ा-बहुत पानी जरूर देना चाहेंगी। वैसे शिशु को तेज़ गर्मी अथवा बीमारी के दिनों में जब कि वह दूध कम पीता हो तो उसे आपको पानी देना ही पड़ता है क्योंकि गला सूखने का डर बना ही रहता है। एक या डेढ़ पाव पानी में एक बड़ा चम्मच शक्कर मिला कर तीन मिनट तक औटा लें, फिर उसे दें।

१९४ इसके लिए सभी चीजें उबालने की जरूरत नहीं —आप उसका दूध व खुराक पिलाने की बोतलें इसलिए उबालती हैं कि दूध में कीटाणु तेजी से पनपते हैं। परन्तु आप पानी इसलिए उबालती हैं कि कुँए, तालाब अथवा नलों में कीटाणुओं की सम्भावना बनी रहती है। कीटाणुओं के भय से सतर्क माताएँ कभी कभी इतनी सीमा पार कर लेती हैं कि वे शिशु के मुँह में जाने वाली हर चीज़ को उबाल लेती हैं। वह जो भी चीज खाये अथवा पीये उसे लेकर एकदम ही इतना अधिक संकीर्ण होने की जरूरत

नहीं है। तश्तरी, प्याले, खिलाने के बर्तन उबालने की जरूरत नहीं है क्योंकि साफ व सूखे बर्तनों पर कीटाणुओं को पनपने का मौका नहीं मिलता है। शिशु के लिए जो नारंगी बाहर से आती हैं उसे धो लेना चाहिये क्योंकि हो सकता है कि इन नारंगियों को किसी सर्दी से बीमार व्यक्ति ने छुआ हो, जिस चाकू से आप काटती हैं उसको भी उबालना जरूरी नहीं है। सन्तरे का रस जिसे आपका शिशु पीने जा रहा है वह यदि दस मिनट खुला भी पड़ा रहा तो उसमें कीटाणु तब तक प्रवेश नहीं करेंगे।

शिशु के लिए बाजार से आप टीथिंग रिंग, चूसनी और खिलौनों को खरीद कर लायें तो घर पर उन्हें साबुन से धो डालें। परन्तु इसके बाद यदि वे फर्श पर नहीं गिरे तो उन्हें बार बार धोने की जरूरत नहीं है क्योंकि इनमें वे ही कीटाणु हैं जो बच्चे के शरीर पर भी हैं और जिनसे उसे किसी प्रकार का खतरा नहीं है।

शिशु की खुराक और उसके समयक्रम में परिवर्तन

आपके शिशु की देखरेख करने वाला डाक्टर जो उसकी पाचनक्रिया को अच्छी तरह समझता है वही आपको उसकी खुराक व खुराक दर में कितना और कब फेरफार करना चाहिये इस बारे में ठीक सलाह दे सकता है। इस अध्याय में उन माता पिता के लिए जो डाक्टर से भेंट करने में लाचार हैं कुछ खास सुझाव दिये गये हैं।

ठोस भोजन खिलाना

१९५ ठोस भोजन शुरू करने के लिए कोई निर्धारित समय नहीं —आज से ५० वर्ष पहले जब शिशु एक वर्ष का हो जाता था तब उसे ठोस भोजन दिया जाता था। जैसे जैसे समय गुजरता गया डाक्टरों ने शिशुओं पर एक साल की उम्र पूरी होने के पहले ही ठोस भोजन देने का प्रयोग किया और इससे उन्हें पता लगा कि शिशुओं ने उसे सरलता से पचा लिया तथा उनके स्वास्थ्य में भी इससे वृद्धि ही हुई, शुरू के दो माह में

इसे आरम्भ कर देने से दो निश्चित लाभ हैं। एक तो शिशु ऐसे भोजनों से परिचित हो जाता है। अब कि साल भर बाद यदि आप देंगी तो यह उसके लिए नयी नयी चीजें होंगी। इसके अलावा तरह तरह की इन चीजों को देने से दूध में जिन चीजों की कमी होती है (जैसे कि आयरन, विटामिन सी आदि) वे पूरी हो जाती हैं। आजकल डाक्टर कम से कम एक माह या दो माह से लेकर चार माह के बीच कभी भी उसे ठोस भोजन देना शुरू देते हैं। इससे जल्दी शुरू करने में अधिक लाभ नहीं क्योंकि उसकी पाचनक्षमता इन्हें पचा नहीं सकती। खाने में जो स्टार्च आदि, पदार्थ मिलते हैं वे शिशु से आसानी से हजम नहीं हो पाते और मल में यों ही निकल जाते हैं।

जितने पोषणतत्व की उसे पहले दूसरे या तीसरे महीने में जरूरत रहती है वह उसे दूध से ही पूरी कर लेता है। परन्तु जब डाक्टर को यह पता चलता है कि एक परिवार के सदस्यों के शरीर पर अधिक सचेतनता का तत्काल असर होता है तो वह ऐसे शिशु को ठोस भोजन देने में जल्दबाजी नहीं करेगा। शिशु जितना अधिक उम्र का होगा उतना ही उस पर की (?)णुओं का कम प्रभाव होगा। डाक्टर इसके लिए दो बातों पर अधिक आधार रखता है, वह है शिशु की पाचनक्रिया और उसकी भूख। नया महीने के शिशु को जिसे मां से पूरा दूध नहीं मिल पाता है और बोतल से अतिरिक्त दूध नहीं देने की हालत में ठोस भोजन जल्दी ही आरम्भ किया जा सकता है। यदि शिशु बोतल का दूध लेता रहा हो और उसे पतले दस्त भी होते रहे हों तो डाक्टर जब तक उसकी पाचनक्रिया ठीक नहीं हो जायेगी तब तक ठोस भोजन आरम्भ नहीं करेगा, क्योंकि यह डर बना रहता है कि उसकी पाचनक्रिया कहीं और नहीं बिगड़ जाये। शिशु को ठोस भोजन देने में सबसे ज्यादा उतावली मां को रहती है और वे चाहती हैं कि उनका शिशु जल्दी से जल्दी हृष्टपुष्ट हो जाये और इसी भावना से डाक्टर को वे ऐसा करने के लिए अधिक मजबूर करती हैं।

१९६ ठोस भोजन कब दें—दूध देने के बाद में या पहले?—वे शिशु जो ठोस भोजन के आदी नहीं हैं भूख लगने पर पहले अपनी दूध की खुराक लेना पसन्द करते हैं। यदि दूध की बोतल के बजाय खाने की इन चीजों या चम्मच उनके होठों से लगाया जाये तो वे बेचैन हो उठते हैं और लेने से मुँह फेर लेते हैं। इसलिए पहले बोतल से खुराक अथवा स्तन पान करवायें। इसके एक या दो माह बाद जब शिशु को यह विश्वास होने लगे कि ऐसी ठोस चीजों से भी दूध की ही तरह उसकी भूख मिट सकती है तो आप

उसे खुराक के समय आरंभ में या बीच में ऐसा करके देख सकती है। अधिकांश शिशु प्रारंभ में ही ठोस भोजन खुशी से ले लेते हैं। इसके बाद तो शराब के चस्के की तरह यह उनके मुँह लग जाता है। इन मामलों में कैसे जल्दी ही आगे बढ़ा जाय उस पर परिच्छेद ७६२ में चर्चा की गयी है।

१९७ चम्मच कैसा हो? —चाय का चम्मच शिशु के मुँह को देखते हुए अधिक गहरा होता है। बहुत से चम्मचों की तली इतनी गहरी होती है कि शिशु उसमें से अच्छी तरह चाट नहीं सकता है। उसके लिए ऐसा छोटा चम्मच होना चाहिये जिसकी तली कम गहरी हो। कई माताएँ मक्खन फैलाने की छुरी जैसी चपटी चीजें काम में लाना पसन्द करती हैं।

१९८ अन्न —ठोस भोजन में पहले कौन-सा चीज दी जाये ऐसा कोई नपातुला नियम नहीं है। अधिकतर पहले पहल अन्न दिया जाता है। अन्न देने में केवल यही दिक्कत है कि शिशु को इनका स्वाद अच्छा नहीं लगता है। अलग अलग शिशुओं की अलग अलग अन्नों पर रुचि रहती है परन्तु आपको उसे सभी तरह के अन्न देने चाहिये।

१९९ अन्न की रुचि पैदा होने के लिए थोड़ा समय देना जरूरी —कम से कम एक के बाद दूसरा अन्न बदलते समय उसे इतना अवसर अवश्य दें जिससे उसकी जीभ पर उसका स्वाद जम सके।

डाक्टर शुरू में शिशु को एक छोटा चम्मच अन्न देकर इसकी शुरुआत करता है। फिर जैसे जैसे शिशु इन्हें पसन्द करने लगे धीरे धीरे इसकी मात्रा बढ़ा कर दो तीन चम्मच अन्न दिया जा सकता है। इस तरह की खुराक में धीरे धीरे बढ़ने का यह लाभ है कि वह इन्हें रुचि से लेना भी सीख सके और इससे बेचैन भी न हो उठे। कई दिनों तक तो आप उसे थोड़ा थोड़ा ही चटाती रहें जब तक कि वह अपनी रुचि प्रकट नहीं करे। इसी तरह धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए। इसमें जल्दबाजी करना ठीक नहीं है।

पहली बार जब शिशु के मुँह में अन्न जाता है उस समय का यह नाटक बड़ा ही मनोरंजक रहता है। वह इस नयी चीज का अजीब तरह से मुँह सिकोड़ कर स्वागत करता है, वह परेशान नज़र आयगा और आपको उसकी इस हालत पर तरस भी आयेगा। ऐसा लगता मानों वह इसे पसन्द नहीं कर रहा है। वह अपनी नाक भी सिकोड़ेगा। परन्तु इन हरकतों के लिए उस बेचारे का कोई दोष नहीं है। उसके लिए यह नयी नयी चीज है, नया नया स्वाद है, यहाँ तक कि चम्मच भी उसके लिए नयी चीज है। वह अब चूसती से दूध पीता

है तो दूध अपने आप ठीक जगह पर पहुँच जाता है। उसे अभी तक यह शिक्षा नहीं मिली है कि ठोस चीज को जीभ से कैसे सम्हाला जाता है और कैसे गालों के बीच में से होकर उसे हलक में उतारा जाता है। वह अपनी जीभ तालू में सटाकर चटकारे लेता है और इस तरह बहुत सारी भोजन सामग्री मुँह के बाहर बहकर उसकी ठुड्डी पर आ जाती है। बार बार यह क्रिया होती है। मुँह में डाला और वह बाहर निकाल देगा। आपको इससे निराश होने की जरूरत नहीं है। कुछ न कुछ तो उसके पेट में जायेगा ही। आप तब तक धीरज रखे रहें जब तक कि वह इसे ढंग से लेना नहीं सीख जाये। ठोस भोजन देने का कोई खास समय नियत रहे, यह जरूरी नहीं है। केवल इतना ही ध्यान देने की जरूरत है कि आप उसे उस समय कदापि नहीं दें जब उसको कम भूख हो। उसे सुबह दस बजे या खाने के समय अथवा रात के भोजन के समय दीजिये।

यदि आप उसके अन्न में दूध मिला कर पतला बना दें तो उसे गले में उतारने म आसानी और स्वाद भी कुछ कुछ जाना पहचाना ही होगा। शिशुओं के साथ यह भी दिक्कत है कि वे ऐसी ठोस चीजें जिने अधिक चुगलना पड़े पसन्द नहीं करते हैं। यदि शिशु बोतल से दूध लेता हो तो आपको उसकी खुराक का कुछ अंश ठोस भोजन में भी मिला कर देना चाहिये। कई शिशु ठोस भोजन लेना शुरू करने के बाद अपनी दूध की खुराक में कमी कर लेते हैं। ऐसी हालत में अथवा जब शिशु स्तन पान करता हो तो आप उसके अन्न में ताजा दूध या ऐसे डिब्बे का दूध मिलाइये जिसे डाक्टर उसके लिए उपयोगी व कीटाणुरहित ठहरायें अथवा आप उसे उबाल कर काम में लें। यदि ताजा दूध न मिल पाये तो साधारण दूध और पानी बराबर मात्रा में लेकर उसके भोजन में मिलाकर और लें। आप चाहें तो अन्न में उबला पानी मिलाकर उसे दे सकती हैं परन्तु पानी में उसे दूध जैसा स्वाद नहीं मिलता है।

२०० अन्न कैसा दिया जाय ?—बाजार में बच्चे को देने के लिए कई तरह के खाद्य डिब्बों में बन्द पकवान मिलते हैं (बेबी फुड, ओवलटीन, *कोर्नफ्लेक्स, बार्ली फ्लेक्स आदि) । कई माताएँ इन्हें देना पसन्द करती हैं। इनको* गर्म दूध या पानी म मिलाते ही शिशु का भोजन तैयार हो जाता है और इसमें दूसरी झंझटें भी नहीं रहती हैं।

यदि शिशु उस परिवार म से है जिसके सदस्यों पर रोगों का प्रभाव यों ही (अधिक सचेतनता के कारण) बना रहता हो तो डाक्टर शैशव में उसे ठोस भोजन

दिलवाना नहीं चाहेगा। बाद में भी वह उसे आरम्भ में चावल, दाल, जौ, आदि देगा, गहूँ बहुत दिनों बाद में जाकर देगा क्योंकि कभी कभी ऐसे शिशु को गहूँ देने से विपरीत असर पड़ता है। वह तब तक उसे मिश्रित अन्न भी नहीं देगा जब तक कि उसे यह विश्वास नहीं हो जाये कि अब यह सभी अन्नों को आसानी से पचा लेता है और उस पर इनका विपरीत असर भी नहीं पड़ता है।

यदि आप शिशु को घर में बने तैयार अन्न ही देना चाहती हैं तो आपको गहूँ से आरम्भ करना चाहिये। गहूँ का बारीक दलिया बनवा लिया जाय। जैसे ही वह पाँच या छः महीने का हो जाये आप इसके अलावा उसे मक्का, चावल, दालें आदि दे सकती हैं। कई शिशु गहूँ और मक्का आसानी से पचा नहीं पाते हैं और जब तक थोड़े बड़े नहीं हो जाते हैं तब तक इनके कारण पतली टट्टी करते हैं। गहूँ और जौ जैसे अन्नों में प्रोटीन अधिक होता है। शिशु को ये स्वाद में अच्छे लगें इसके लिए आप उसकी इस खुराक में थोड़ा-सा नमक भी मिला सकती हैं।

२०१ ऐसा शिशु जो अन्न को देखते ही मुँह फेर ले —शिशु को अन्न देना आरम्भ करने के एक या दो दिन बाद ही आपको यह पता चल जायेगा कि वह अन्न पसन्द करता है या नहीं। कई शिशु यह फैसला कर लेते हैं कि यह स्वाद में अच्छा नहीं है, फिर भी इससे भूख मिटती है इसलिए ले लेना चाहिये। जैसे जैसे दिन गुजरते जाते हैं उनका हौसला भी बढ़ता जाता है और वे चम्मच को देखते ही चिड़िया के बच्चों की तरह मुँह खोला करते हैं।

परन्तु कई ऐसे शिशु होते हैं जो अन्न देने के दूसरे ही दिन फैसला कर लेते हैं कि वे उन्हें कम भी पसन्द नहीं है। तीसरे दिन वे इससे मुँह फेर लेते हैं। यदि आपका शिशु भी ऐसा ही करे तो आप जरा सतर्क रहें। आपको अधिक जल्दी करने की जरूरत नहीं है। यदि आपने उसकी इच्छा के विरुद्ध अन्न ठूँसना चाहा तो वह इससे और भी भड़क जायेगा तथा आप भी व्यर्थ में परेशान होंगी। यदि उस बहस हो जायेगी तो वह एक दो सप्ताह बाद अपनी दूध की बोतल से भी मुँह फेर सकता है। दिन में एक बार थोड़ा-सा ठोस भोजन चम्मच की नोक पर रखकर उसे चखायें। वह जितना ले उतना ही दें। आप इसमें एक चुटकी शक्कर मिला कर देखें, शायद यह उसे अच्छा लगे। यदि दो या तीन दिन तक भी—इतनी सतर्कता बरतने पर भी

वह अन्न लेने से मुँह फरता रहे तो आप उसे पन्द्रह दिन तक ऐसी चीज कतई नहीं दें। इसके बाद फिर शुरू करने पर भी मुँह फेर ले तो इस बारे में डाक्टर की राय लें।

मेरी राय में शिशु को ठोस भोजन आरम्भ कराते समय इस तरह की परेशानी में उलझना मा बेटे दोनों के लिए ठीक नहीं है। इसी तरह की झगड़ों को लेकर ही बच्चे को खाना खिलाने सम्बंधी समस्याएँ पैदा होती हैं। भले ही यह समस्या अधिक दिनों तक न भी चली रहे, फिर भी यह आपसी खींचातानी दोनों के ही हित में नहीं है।

यदि आप इस बारे में डाक्टर से सलाह लेने में लाचार हैं तो मेरी राय यह है कि अन्न के बदले में आप उसे फल दें। जब उसको पहली बार फल का स्वाद चखने को मिलता है तो वह इससे भी बहुत कुछ चकराता है। परन्तु एक या दो दिन में ही सभी शिशु यही जताते हैं कि उन्हें यह चीज पसन्द है। पन्द्रह दिनों के अन्दर ही वे यह मान बैठते हैं कि जो चीज चम्मच में दी जायेगी वह जायकेदार ही होगी, इसके बाद आप अन्न भी दे सकती हैं।

२०२ आरम्भ में कौन से फल दिये जायें — शिशु की खुराक में अन्न के बाद दूसरा स्थान फल का रहता है। कई डाक्टर अन्न के बदले पहले फल देते हैं क्योंकि शिशु उन्हें आसानी से ले लेता है और पचा भी लेता है।

शिशु जीवन के प्रारंभिक छः या आठ माह तक फल को अच्छी तरह से कुचल कर देना चाहिये। पका हुआ केला, सेब, खुबानी व अनन्नास दे सकती हैं। बाजारों में शिशु के लिए ऐसे फल कुचले हुए तैयार मिलते हैं। आप ताजे फल भी काम में ले सकती हैं। शिशु को देते समय आप इन्हें अच्छी तरह कुचलकर मलीदा जैसा बनाकर ही दें। उसे खट्टा नहीं लगे इसलिए थोड़ी शक्कर भी मिला दें या डिब्बे के फल शक्कर हटाकर काम में लें। ये फल शिशु की किसी भी खुराक में मिला कर दिये जा सकते हैं, यहाँ तक कि आप उसे दिन में दो बार भी दे सकती हैं। यह बहुत कुछ उसकी भूख व पाचनशक्ति पर निर्भर करता है। फल देने का सबसे अच्छा समय दिन के दो बजे या शाम को छः बजे का है।

जैसे जैसे शिशु फल लेना सीख जाये आप धीरे धीरे इसकी मात्रा बढ़ाती रहें। यदि फलों को अच्छी तरह से रेफ्रिजरेटर या बर्फ में दबाकर रखा जाय तो वे तीन दिन तक चल सकते हैं।

शिशु को दिया जाने वाला केला बहुत ही पका हुआ होना चाहिये। उसकी

छील पर काले दाग हों तथा अन्दर से वह मटमैला नजर आये। बारीक काँटा लेकर आप उसका अच्छी तरह मलीदा बना लें। यदि यह अधिक गाढ़ा हो तो आप इसमें थोड़ा सा दूध मिला लें। फलों के बारे में यह कहा जाता है कि ये दस्तावर होते हैं। यदि शिशुओं को ऊपर बताये गये फल दिये जायें तो इनमें से अधिकांश को दस्तों की शिकायत नहीं होगी। केवल रसभरी ऐसा फल है जो अधिक दस्तावर है। जिस शिशु को कब्ज रहता हो तो इन फलों से उसे लाभ पहुँचेगा। यदि शिशु जामुन का रस (प्रोन ज्यूस) पसन्द करे तो दिन को एक बार यह रस दें और दूसरी बार कोई फल दें। यदि किसी शिशु को अधिक दस्त होते हों तो आप यह रस देना बिल्कुल ही बन्द कर दें और दिन में एक बार दूसरे फल दिया करें। छः महीने के बाद आप उसे केले के साथ साथ दूसरे फल भी दे सकती हैं जिनमें सेब, नाशपाती, बीज निकले अंगूर और गुठली निकाले बेर भी दिये जा सकते हैं। बेर और अंगूर जब तक शिशु दो साल का नहीं हो जाये तब तक नहीं देने चाहिये।

२०३ शाक-सब्जियाँ —उबली हुई सब्जियाँ व कुचले हुए शाक शिशु की खुराक में तब शामिल की जाती हैं जब कि वह आराम से अन्न या फल अथवा दोनों ही ले लेता है और पचा भी लेता है। इसके दो या चार सप्ताह बाद शुरू करना ठीक रहता है। जो जो सब्जियाँ इन दिनों दी जा सकती हैं उनमें टमाटर, गाजर, चुकन्दर, सेम, शकरकंद आदि मुख्य हैं। इसके अलावा और भी सब्जियाँ जैसे शलजम, गोभी, प्याज, इत्यादि हैं जिन्हें आसानी से उबालकर बाद में दिया जा सकता है। परन्तु इनमें जो तेज गन्ध रहती है उससे शिशु इन्हें लेने में हिचकिचाते हैं और माता पिता भी ऐसी सब्जियाँ उसे देने की कोशिश भी नहीं करते हैं। यदि घर में ऐसी सब्जियाँ अधिकतर पका करती हों तो आप इन्हें कुचलकर या पानी से उबालने के बाद शिशु को दे सकती हैं। मकई इसलिए नहीं दी जाती है कि उस पर मोटा तुष रहता है। आप अपने शिशु को ताजे या बर्फ में दबे अथवा डिब्बे के शाक दे सकती हैं। ये उबले हुए व कुछ कुचले हुए होने चाहिये। शिशुओं के लिए बाजार में मिलने वाले बन्द डिब्बों में प्रायः तैयार शाक दिये जा सकते हैं। आप यदि दें तो घर के काम में आने वाली सब्जियों को अधिक से अधिक कुचलकर, उबालकर गूदा करके देनी चाहिये। शिशु अन्न व दूध से अधिक इन्हें पसन्द करते हैं। परन्तु इसकी संभावना अवश्य है कि आपका शिशु को इनमें से एक आधा

शाक-सब्जी पसन्द नहीं आये। परन्तु आप उसे वह सब्जी भी कभी कभी देते रहने की कोशिश करती रहें। आपको उसे अकेली एक ही सब्जी लेने को मजबूर नहीं करना चाहिये जबकि और भी ढेरों सब्जियाँ मिलती हैं। शिशु उस सब्जी को अधिक पसन्द करते हैं जिसमें स्वाद के लिए नमक मिला रहता है। पहले पहले जब शिशु को सब्जी दी जाती है तो वह उसे आसानी से नहीं पचती है और मल में वैसी ही निकल जाती है। यदि उसे पतले दस्त नहीं हो रहे हों और न आँव ही गिर रही हो तो इसके कारण चिन्ता जैसी कोई बात नहीं है। वह धीरे धीरे इन्हें पचाना भी सीख लेगा। यदि उसे पतले दस्त होते हों और आँव भी गिरने लगे तो इन्हें देना रोक दीजिये। ये मिट जायें उसके एक माह बाद थोड़ा थोड़ा देना फिर से शुरू करें।

चुकन्दर देने पर शिशु का पेशाब व पाखाना लाल रंग का उतरता है। आप कहीं इस भ्रम में न पड़ें कि पेशाब व पाखाने में खून आने लग गया है। यदि किसी शिशु को पालक देने पर उसके होठों और गुदा में खुजली आने लगे तो कुछ महीनों के लिए पालक नहीं देना चाहिये। बाद में जब वह कुछ बड़ा हो जाय तब देना चाहिये।

दिन का भोजन —दिन के दो बजे उस शिशु को ठोस भोजन देना चाहिये जो अभी भी बोतल का दूध चार बार लिया करता है। उस बड़े शिशु को जो तीन बार अपनी खुराक लेता है दोपहर को ठोस भोजन देना चाहिये। आप इस समय उसे आसानी से शाक सब्जियाँ भी दे सकती हैं। शिशु जितना लेना पसन्द करे उतना छोटी कटोरियों में निकाल लीजिये। शाक-सब्जी उसे हमेशा ताजी ही दें। बासी या कुछ समय तक रखी हुई सब्जी शिशु को देना ठीक नहीं है।

२०४ **अण्डे** —अण्डे की जर्दी शिशु के लिए जरूरी है क्योंकि इसमें आयरन (लोह) होता है। छः माह के बाद उसके शरीर में खून पैदा करने वाले अवयवों को इसकी जरूरत रहती है। जन्म के समय उसके शरीर में मां की खुराक से प्राप्त जो आयरन होता है वह जल्दी ही चुक जाता है। (दूध में आयरन जरा भी नहीं होता है। शिशु के दूसरे भोजनों में भी यह बहुत ही कम मात्रा में रहता है। शिशु के लिए बाजार में मिलने वाले तैयार अन्न में यह थोड़ा अधिक होता है।)

अण्डा शुरू करते समय थोड़ी बहुत सावधानी रखने की जरूरत है। ऐसे शिशु को—जिसके परिवार वालों के शरीर रोगों के प्रति सचेतन रहते हैं—देते

समय और भी अधिक सावधानी की जरूरत है क्योंकि अण्डा देने से ऐसी प्रतिक्रिया होने की संभावना रहती है। शिशुओं में ऐसे जो रोग आम तौर पर पाये जाते हैं ये खुजली आदि चमड़ी के रोग हैं। इनमें उनकी चमड़ी—विशेष रूप से कान के पास तथा चेहरे की त्वचा—लाल व खुरदरी हो जाती है, फिर उस पर पपड़ी जम कर फट जाती है और इनमें पीड़ा होती है और खुजली उठती है। जब शिशु एक साल का हो जाये तो अण्डे की केवल पीली जर्दी ही उसे दी जाये क्योंकि इसमें आयरन रहता है। सफेदी देने से चमड़ी के रोगों के हो जाने का डर बना रहता है। अण्डा आप उसे उबाल कर ही दें क्योंकि किसी भी भोजन के अच्छी तरह से उबल जाने पर कीटाणुजनित रोगों की आशंका नहीं रहती है। आप पहले एक चौथाई चम्मच से इसे शुरू कीजिये, फिर धीरे धीरे बढ़ाते जाइये। आप अण्डे को बीस मिनिट तक अच्छी तरह से उबाल लें फिर उसकी सफेदी को हटा लें और पीली जर्दी को मसल कर चटनी की तरह कर लें। कई शिशु उबली जर्दी को यों ही खाना पसन्द नहीं करते हैं। आप स्वाद के लिए इसमें नमक मिला सकती हैं अथवा उसका शाक-सब्जी व अन्न में मिला कर दें। यदि इससे उसे उबकाइयाँ आने लगे तो ऐसा नहीं करना चाहिये।

आम तौर पर अण्डे की जर्दी चौथे या छठे महीने शुरू की जाती है। परन्तु कई डाक्टर शिशुओं को छः या सात माह तक अण्डा देना पसन्द नहीं करते—खास तौर से उन शिशुओं को जो रोगों के प्रति सचेतन होते हैं। यदि आप डाक्टर से सलाह लेने में लाचार हैं और आपके परिवार में ऐसा रोग नहीं है तो आप शिशु को चौथे माह से ही अण्डे की जर्दी देना आरम्भ कर सकती हैं। कम उबला हुआ, सफेदी के साथ कुचलकर अण्डा उसके नौ महीने का हो जाने के बाद शुरू करना चाहिये और तब भी आपको इसमें जल्दबाजी नहीं करनी चाहिये। जिस तरह आप नया भोजन देना आरम्भ करती हैं उसी तरह से इसे भी आरम्भ कीजिये।

अण्डा सुबह नाश्ते में, दिन के भोजन या शाम के खाने में आप उसे दे सकती हैं।

२०४ माँस —माँस के पोषण-तत्वों की जाँच करने पर यह पता चला है कि शिशुओं को शुरू के वर्ष में माँस देना लाभकारी है। डाक्टर लोग दो से छः माह की उम्र में ही इसे देना शुरू करवा देते हैं। शिशु को दिया जाने वाला माँस अच्छी तरह से गला हो और मसीदे जैसा हो कि वह बिना

पचाये निगलकर ही उसे पचा सके। उसे आप कलेजी, भेड़ का माँस, मुर्गी, और सुअर का माँस दे सकती हैं। शिशु के लिए माँस तैयार करने का सरल तरीका यह है —कोई अच्छी सी बोटी हड्डी सहित लेकर उसमें से पतला पतला माँस खुरच ल। इसे आप एक प्याला दूध और अण्डा मिलाकर उबलते पानी में डालकर कम आँच पर गला लें। तब तक पकायें जब तक कि इसका रग न बदल जाये। यदि जरूरत हो तो उसे गलाने के लिए आप पानी या दूध और मिला ल। माँस तैयार करने का एक दूसरा तरीका यह है —आप गोश्त की बोटी लेकर उसे उबाल लें। बाद में ठंडी करके उसमें से माँस खुरच लें जिससे मुलायम लाल माँस निकल आयेगा और सफेद माँस अलग रह जायेगा। कलेजी के टुकड़े को खौलते पानी में डाल दें और तब तक उबालती रहें जब तक कि उसका रग न बदल जाये। इसके बाद इसे अच्छी तरह से कुचल कर चूरा बना लीजिये। सुअर के माँस को भी अच्छी तरह गलाना चाहिये। स्वाद के लिए इसमें नमक मिला सकती हैं।

जब शिशु ऐसे उबले और कुचले माँस आसानी से ले ले और पचा लें तब आपको उसे कम उबला परन्तु अच्छी तरह गला हुआ माँस देना चाहिये। कसाई के यहाँ से कीमे के लिए जो कुचला हुआ माँस आता है वह नहीं देना चाहिये क्योंकि कुचलते समय इसमें और भी माँस (सख्त व मोटा जिसमें अधिक चर्बी रहती है) मिल जाता है। जब शिशु कुचले हुए माँस को अच्छी तरह से हजम कर ले तब आपको उसे भेड़, मुर्गी, कलेजी व सुअर का माँस देना चाहिये। सुअर के माँस को अच्छी तरह से गलाना जरूरी है।

२०६ माँस का शोरवा.—शिशुओं को देने के लिए माँस का शोरवा (सूप) कई तरह से तैयार किया जाता है। इनमें आप चाहें तो माँस की मात्रा कम करके दूसरी सब्जियाँ व अन्न मिला सकती हैं। अन्नों में मक्का, जौ चावल आदि दें। दूसरे अन्न मिलाते समय आप इस बात का ध्यान रखें कि इनमें से बहुतों म स्टार्च (माँड) अधिक होता है और ये चीजें माँस की पूर्ति कर सकें या माँस के बदल में इन्हें दिया जा सकता है यह नहीं समझें। जब कभी आपको यह शका हो कि सचेतनता के कारण शिशु के शरीर में कम रोग हो सकते हैं तो सब्जियों व अन्नों में मिला कर उसे माँस नहीं देना चाहिये। यह तभी देते रहना चाहिये जब शिशु सब्जियाँ, अन्न व माँस अलग अलग भली भाँति पचा लेता हो।

जब शिशु माँस लेने लग जाये तो इस तरह से तैयार किया गया माँस का शोरबा उसे बहुधा दिया जा सकता है।

२०७ शिशु के छ माह के हो जाने पर कौन कौन सी चीजें उसे खाने को दी जायें? —जहाँ तक हो सके डाक्टर से इस बारे में पूछा जाय। यदि आप डाक्टर से पूछने में लाचार हों तो छ माह का होने तक आमतः शिशु फल, अन्न, कई तरह की शाक-सब्जियाँ, अण्डा व माँस लेने लगता। शिशु को इन में से क्या दिया जाय क्या नहीं ऐसे कुछ बँधे हुए नियम नहीं हैं। आम तौर पर भूखे शिशु को सुबह नाश्ते के समय पके अन्न व अण्डे की जर्दी, दोपहर के खाने में सब्जियाँ और माँस तथा रात को पके अन्न (दलिया आदि) और फल दिये जाते हैं। परन्तु ये सब बातें आपकी अपनी सुविधा और शिशु की भूख पर निर्भर करती हैं। यदि आपके शिशु की भूख कम हो तो आप उसे सुबह नाश्ते में अन्न व फल दे सकती हैं, दिन को सब्जी और माँस तथा रात को खाली अन्न ही दे सकती हैं। यदि उसे कब्ज रहती हो तो रात के खाने में अंजीर व बेरी का रस (प्रून ज्यूस) देना चाहिये। उसे सुबह नाश्ते में या दोपहर को दूसरे फल भी देने चाहिये।

२०८ पकवान पुडिंग (केक, कचौरी, मिसी रोटी, खीर आदि) —आप यदि शिशु को चाहें तो साधारण पुडिंग, जिन्हें वह आसानी से हजम कर सके, दे सकती हैं। परन्तु यह कोई जरूरी नहीं है कि उसे ये चीजें दी ही जायें। इनसे उसे अपनी खुराक में कोई नया पोषकतत्व नहीं मिलता है। फलों से तो फिर भी नये तत्व उसे मिलते हैं। यदि आपके घर में इन चीजों का अधिक शौक हो तो आप शिशु के छ माह के हो जाने के बाद देना आरम्भ कर सकती हैं।

यह चीज आप उसे दिन के या रात के खाने में दें। कई मामले ऐसे हैं जिनमें खीर आदि पकवान देना ठीक रहता है। यदि शिशु की दूध पर अरुचि हो गयी हो तो आप उसे इन चीजों में अच्छी मात्रा में मिला कर दूध दे सकती हैं। पकवान उस शिशु को अधिक पसन्द आते हैं जो दूसरी चीजों से अरुचि रखने लगा हो। शिशु फलों के अतिरिक्त पकवान भी रुचि से खा लेते हैं। रात के खाने में यदि बच्चा दलिया आदि नहीं लेता हो तो उसकी बजाय पकवान दिये जा सकते हैं। शिशु को इन्हीं पकवानों से लाभ पहुँचता है जो दूध से तैयार होते हैं। पुडिंग में दूध, अण्डे की जर्दी और माँड भी मिलाया जाता है। जिन पकवानों में फल मिले रहते हैं वे स्वाद में अच्छे होते हैं। कई तरह के तैयार पुडिंग (शिशु के लिए) बाजार में मिलते हैं जिनमें दवाई व एगार भी मिला रहता है।

यदि आपका शिशु सुबह नाश्ते में फल लेता हो, उसकी दूध की खुराक भी अच्छी हो तथा उसका विकास भी संतोषजनक हो तो पुडिंग देना जरूरी नहीं है। शिशु को फल देते समय आप उसे आसानी से पचने वाले फल अच्छी तरह से कुचल कर दें।

२०९ यदि आपका शिशु पसन्द करता हो और आवश्यकता हो तो उसके भोजन में आलू देना चाहिये —दिन के समय भूखे शिशु स्टार्च वाली चीजों की पूर्ति के लिए आलू देना सबसे अच्छा है, इसे आप रात को अन्न की जगह भी दे सकती हैं। आलू में स्टार्च अधिक होता है और उसमें आयरन, विटामिन सी तथा कई तरह के लवण भी होते हैं।

छ माह के बाद शिशु को उसके भोजन में कभी कभी आप आलू भी दे सकती हैं। यदि शिशु दिन का तीन बार अपना खुराक लेता हो तो आलू दिया जा सकता है। आलू देने के लिए छ माह के बाद की उम्र ठीक रहती है। आलू देते समय आप यह ध्यान रखें कि उसके दोपहर व रात के खाने में पाँच घण्टे का फर्क रहे। शिशु के शरीर को पोषण तत्व स्टार्च से मिल पाते हैं। आलुओं में स्टार्च अधिक रहता है और इसे दिन के खाने में सरलता से दिया जा सकता है।

आलू देने में एक सावधानी अवश्य ही बरतनी चाहिये। शिशु इन्हें उगल देते हैं। दूसरी चीजों की अपेक्षा आलू लेने में वे अधिक हिचकिचाते हैं। यह बात कदाचित इसलिए होती है कि आलू चिपचिपे या दानेदार होते हैं। पहली बार जब आप उसे आलू दें तो उबले या भुने आलू को अच्छी तरह से मसल लें, फिर उसमें दूध मिलाकर उसे पतला करलें जिससे शिशु इसमें धीरे धीरे रुचि लेने लग जाये। यदि वह मुँह में से उगल देता है तो आप फिर से ठूसने की कोशिश न करें। महीने भर बाद आप उसे फिर देकर देखें।

यदि शिशु हृष्टपुष्ट है, दूध और हरे शाक सब्जियाँ अच्छी तरह से लेता है तो उसे अधिक आलू न दें क्योंकि ऐसी हालत में आलुओं से उसे कोई नया तत्व नहीं मिलता है। आप आलू के बजाय उसे चावल या मकरोनी भी कभी कभी दे सकती हैं।

२१० खाने में मछली देना —यदि आपका शिशु दस माह या साल भर का हो गया है तो उसे आप बिना चरबी वाली मछली—यदि वह पसन्द करे तो—दे सकती हैं। आप मछली को हल्के पानी में धीरे धीरे जोश दे डालें या मछली के टुकड़े दूध में उबालकर एकमेक करके उसे दे सकती हैं। अपने

लेता है। कई शिशुओं को ऐसी चीजों में अधिक रुचि हुआ करती है तो कई शिशु इन्हें उगल दिया करते हैं। इसका कारण केवल यही हो सकता है कि माँ ने ये चीजें खिलाना बहुत ही जल्दी आरम्भ कर दिया जिससे शिशु को इनसे अरुचि हो गयी।

ऐसी ठोस चीजें खिलाना शुरू करते समय दो बातों का ध्यान रखना चाहिये। एक तो इन्हें धीरे धीरे शुरू करना चाहिये दूसरे उसके मुँह में ज्यादा नहीं ठूसना चाहिये। जब आप उसे पहली बार उबली हुई सब्जी का टुकड़ा देना चाहें तो उसे काँटे से बारीक बारीक काट लें और फिर थोड़ा थोड़ा करके दें। यदि वह इसे आसानी से रुचि से खाने लगे जाये तो फिर आप धीरे धीरे काटना कम कर दीजिये। इसका तरीका यह है कि आप ऐसी उबली हुई सब्जी में से एक टुकड़ा उसके हाथ में थमा दें, वह खुद ही उसे मुँह में डालकर चटखारे लेता रहेगा और चुगलने भी लगेगा। कई बार वह इसका आदी नहीं होने से उसके मुँह में यह भर भी जाती है।

इसलिए जैसे ही वह नौ माह का हो जाये आप शाक सब्जियाँ देने का तरीका बदल लें। घर के लोगों के लिए तैयार शाक सब्जी में से एक उबला हुआ टुकड़ा उसे थमाती रहें।

यह नहीं हो कि उसके खाने में सभी चीजें ठोस ही रहें। दिन में आपको कभी कभी उसे कोई थोड़ा तरल चीज खाने को देनी चाहिये।

माँस उसे बारीक कीमा किया हुआ और अच्छी तरह से उबाल कर मलीदे जैसा बना कर देना चाहिये। कई छोटे शिशु ऐसे माँस को पसन्द नहीं करते जिसे वे चबा नहीं पाते हैं। वे ऐसे टुकड़ों का घण्टों चूसते ही रहते हैं। बड़े टुकड़ों को वे निगल नहीं सकते जब कि बड़ा बच्चा आसानी से उन्हें निगल जाता है। यदि माँस के टुकड़े उससे निगले नहीं गये तो वह उबकाइयाँ लेने लगता है और फिर इस अड़चन से बचने के लिए वह माँस को देखते ही मुँह फेर लिया करता है।

परिच्छेद ५९५ में उबकाइयों पर चर्चा की गयी है।

२१३ साल भर का हो जाय उसके बाद की खुराक —यदि आप इतनी सारी चीजों में से क्या दिया जाये और क्या नहीं, इस दुविधा में झूल रही हों तो आप नीचे दी गयी सूची में से सुविधानुसार उसे दे सकती हैं। इनमें से उसे वे ही चीजें दें जिन्हें वह अधिक पसन्द करता हो।

सुबह का नाश्ता —अन्न, अण्डा (पूरा या केवल जर्दी), टोस्ट, दूध।

दिन का खाना —शाक सब्जियाँ (हरी या पीली) टुकड़ों में, अन्न या मकई का माँड आदि, माँस या मछली, दूध या फल।

सायंकाल का भोजन —अन्न (दलिया), फल और दूध।

फलों का रस (नारंगी का रस) —दोनों भोजन के बीच में समय अथवा नाश्ते के साथ फलों का रस शिशु को कभी भी दिया जा सकता है। खाने के बाद दोपहर में या सुबह के नाश्ते में आप मक्खन चुपड़ी टोस्ट उसे दे सकती हैं। मक्खन लगे टोस्ट के साथ फलों की फाँकें भी आप उसे दे सकती हैं। पके केले, पकी हुई सेब, नाशपाती व खुबानी के अलावा दूसरे फल आप उसे अच्छी तरह से कुचल कर दें।

भोजन के क्रम व दूध की खुराक में परिवर्तन

२१४ दस बजे वाली रात की खुराक कब छुड़वायी जाये:—बहुत कुछ शिशु पर ही यह निर्भर करता है कि उसकी कौन सी खुराक कब छुड़वायी जाय। ऐसा करते समय दो बातों की ओर ध्यान देना जरूरी है। पहली बात तो यह है कि क्या वह रात को चुपचाप बिना खुराक के सोता रह सकता है? आप इसका फैसला इस बात से ही नहीं कर लें कि उसे रात को दस बजे खुराक देने के लिए आपको जगाना पड़ता है। यदि वह भूखा रहता है और आप उसे दस बजे नहीं जगायेंगी तो वह आधी रात को ही उठ बैठेगा। आप कुछ सप्ताह तक यह देखें कि क्या आपको ही उसे जगाना पड़ता है, फिर यह देखें कि क्या वह रात को चुपचाप सोता रहता है और बीच में जागता तो नहीं है। यदि वह रात को उठ कर भूख से रोने लगे तो आप उसकी खुराक फिर से चालू कर दें और फिर थोड़े दिनों के बाद ऐसा कीजिये।

यदि आपका शिशु बहुत छोटा है, उसका वजन भी ठीक नहीं है और धीरे धीरे पनप रहा है तो आप उसकी सायंकाल की व रात की खुराक जारी रखें भले ही वह रात को बिना खुराक के भी रह सकता हो। इस बारे में दूसरी बात यह ध्यान रखने की है कि क्या वह अंगूठा अधिक चूसता है। इसका मतलब तो यह हुआ कि उसे माँ के स्तन-पान या बोतल से दूध से पूरा संतोष नहीं मिलता है और उसकी चूसने की इच्छा भी पूरी नहीं हो पाती है। यदि आप ये खुराक भी बन्द कर देती हैं तो उसको चूसने की क्रिया से और भी वंचित कर देती हैं। यदि वह अंगूठा चूसता रहता है तो आप अधिक दिनों तक उसकी दस बजे वाली खुराक जारी रखें। यह मानी हुई बात है कि ऐसे

जैसे वह बड़ा होता जायेगा उसके रात के जागने में कमी होने लगेगी और फिर यदि उसे मुश्किल से जगाया भी गया तो वह एक दो घूंट लेकर फिर सो जायेगा। ऐसी हालत में चाहे वह अंगूठा चूसता हो या नहीं, आप उसकी यह खुराक निश्चित रूप कर दें। साधारण सी बात तो यह है कि आपका शिशु यदि रात की खुराक के बिना भी आसानी से सो सकता हो और उसमें चूसने की इच्छा न हो तो आप इसे देना रोक दें। संभवतया ऐसी स्थिति तीन से छः माह के बीच के दिनों में होगी। यदि पांच छः माह का हो जाने पर भी वह रात की खुराक लेना रहे और अंगूठा चूसने की भी उसमें टेव हो तो आप इसे अभी जारी रखें। बहुत से शिशु जल्दी ही अपनी खुराक छोड़ देते हैं।

बहुत से शिशु अपनी खुराक जल्दी ही छोड़ देते हैं। परन्तु कुछ ऐसे भी होते हैं जो इसे कई दिनों तक जारी रखते हैं। विशेषतया ऐसे शिशु जैसे ही वे मा को देखते हैं मचलने लगते हैं। यदि शिशु सात, आठ माह का हो गया है और रात की खुराक लेने की आदत बनी हुई है तो मेरा सुझाव यह है कि इसे छुड़ा दिया जाय। इस उम्र में उसे रात के लिए किसी भी खुराक की जरूरत नहीं रहती है। यदि दिन को वह पूरी खुराक ले और उसका शारीरिक विकास भी संतोषजनक हो तो चाहे रात को वह मचलने ही क्यों न लगे खुराक न दें। आप उसे बीस या तीस मिनिट तक मचलने दीजिये। (आप उसके पास न जायें और यह देखें कि क्या वह फिर से सो जाता है।) जब आप उसकी यह दस बजे वाली रात की खुराक छुड़ा लें तो इसकी मात्रा दिन में दी जाने वाली खुराकों में मिला लें। इस तरह एक बोतल में अब साढे सात औंस जितना दूध होगा। यदि शिशु अपनी नियमित खुराक पाँच या छः औंस से अधिक नहीं लेता है तो आप उसे अधिक लेने के लिए भी मजबूर न करें। यदि वह संतुष्ट रहता हो तो दिन भर के ये चौबीस औंस कम नहीं होते।

२१५ यदि तीन या छः महीने के बीच में शिशु खुराक कम लेने लगे तब क्या किया जाये —आरम्भ में शिशु दो माह तक अपनी खुराक अधिक लेना पसन्द करता है, फिर वह इसमें कमी कर देता है या उसकी भूख घट जाती है। यह एक ऐसा समय है जब कि उसका वजन भी अधिक नहीं बढ़ता है। आरम्भ के तीन माह में वह औसतन प्रतिमाह दो पौंड तक वजन बढ़ाता है। छः माह के बाद उसका वजन हर माह लगभग एक पौंड बढ़ता है। यदि ऐसी बढ़ोतरी नहीं रही तो वह पहाड़ बन सकता है। इन दिनों उसे दाँत

महीनों का ही क्यों न हो हम यह कह सकते हैं कि वह अभी इसके लिए तैयार नहीं है। यदि वह सुबह छः बजे ही अपनी पहली खुराक ले लेता हो तो दिन में तीन खुराक देने जैसा प्रश्न ही नहीं पैदा होता है।

इसके विपरीत कभी कभी शिशु खुद मचलाकर दिन में तीन खुराक के लिए देता है। तब उसकी मा यह कहती है, "ऐसी हालत में वह मजे से दूसरी चीजें तो खा लेता है परन्तु दूध कम पीता है।" यदि वह अपनी पहली खुराक छः बजे लेता है तथा दस बजे वाली खुराक में से कुछ छोड़ देता है तो वह दो बजे वाली खुराक पूरी ले लेगा और छः बजे वाली में से कुछ छोड़ देगा। यह बात बताती है कि उसे दिन में तीन बार खुराक दी जाय जिससे कि उसे अपनी खुराक के समय खुलकर भूख लग सके। यदि आप यह नहीं करेंगी तो आपके लिए उसे खुराक देना भी एक समस्या बन जायेगी।

यदि शिशु अंगूठा अधिक चूसा करता है और हर चौथे घण्टे खुराक के लिए मचलता है तो उसकी एक खुराक अभी नहीं घटा कर बाद में बन्द करनी चाहिये। कभी कभी ऐसा भी होता है कि शिशु दिन को चार-चार घण्टे के बाद खुराक के लिए तैयार न रह कर रात को दस बजे वाली खुराक के समय जाग कर अपनी खुराक लिया करता है। यह कोई विकट समस्या जैसी बात नहीं है। आप शिशु की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए उसकी खुराक के क्रम की व्यवस्था करें। दिन को आप तीन चार खुराक दें और रात की खुराक तब तक जारी रखें जब तक कि वह इसके बिना सो नहीं सके।

कभी कभी एक दूसरी ही समस्या सामने आती है। एक शिशु मानों अपनी चार घण्टों की खुराक से ऊब कर बीच की खुराक पूरी नहीं लेता है परन्तु सुबह छः बजे जागकर वह भूख से मचलने लगता है। यदि ऐसी बात है तो सबसे अच्छा तरीका यह है कि उसे सुबह जागते ही स्तन पान या उसकी खुराक दें और कुछ देर के बाद उसे अन्न व फल—जैसी सुविधा हो—सात और आठ बजे के बीच में दे दें। वह अपनी दूसरी खुराक दोपहर के आसपास लेगा। यदि परिवार के दूसरे लोग भी सुबह ७ बजे नाश्ता करते हों तो उस समय शिशु को देना अखरता नहीं है। कुछ शिशु ऐसे होते हैं जिन्हें नारंगी के रस से ही तसल्ली हो जाती है। बाद में नाश्ते के समय वह दूसरी चीजों के साथ अपनी खुराक का दूध भी ले लेता है। दूसरी बात यह है कि मा को भी अपनी सुविधा देखनी चाहिये। यदि वह सुबह काम में लगी हुई हो और शिशु चार घण्टे से ज्यादा ठहर सकता हो चाहे वह भूखा ही

क्यों न हो जाये तो ऐसी मा अपने शिशु को तीन घण्टे की स्वाभाविक खुराक पर खाना चाहगी और उसे यह करना ही चाहिये, परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि ऐसा शिशु कहीं अगूठा तो नहीं चूसा करता है। इसके अतिरिक्त कई माताओं का यह कहना है कि उन्हें शिशुओं को चार खुराक देने में अधिक सुविधा रहती है बनिस्बत दिन में तीन खुराक के। कोई कारण नहीं है कि जब अधिकाश शिशु चार घण्टे के क्रम से रह सकते हैं तो इन्हें भी क्यों नहीं रखा जा सकता है। दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि ऐसी स्थिति में खुराक के क्रम म किसी तरह के फेरफार से भी कोई लाभ नहीं होगा। यह बहुत कुछ अपनी सुविधा और शिशु की अपनी हालत पर निर्भर करता है। आपको यह देखना चाहिये कि कौनसा समय आपके लिए सुविधाजनक रहेगा और कैसे शिशु को भी उसके अनुकूल रखा जाये।

तीन घण्टे की खुराक में शिशु को भोजन कब देना चाहिये यह बहुत कुछ परिवार के लोगों के भोजन के समय और थोड़ा बहुत शिशु की भूख पर भी निर्भर करता है। सुबह उसे सात या आठ बजे के बीच नाश्ता देना चाहिये। यदि शिशु इसके लिए तैयार हो तो उसे कुछ देर बाद में भी दिया जा सकता है। उसे आप अन्न और फल दें। (यदि भूख कम हो तो दोनों में से एक ही चीज दें।) नाश्ते में उसे दूध और जजीर देना चाहिये। भोजन के समय तक उसे बीच में भी भूख सता सकती है इसलिए आप उसे दो औंस नारंगी का रस दे सकती हैं। यदि उसे नारंगी का रस ठीक न लगे तो अननास, जामुन या टमाटर का रस दे सकती हैं। यदि भूख बर्दाश्त न हो तो आप उसे टोस्ट या ऐसी ही चीज पकड़ा दें।

दिन का खाना लगभग बारह बजे देना चाहिये। कई शिशुओं को यह खाना ग्यारह बजे देना पड़ता है। इस समय के खाने में हरी पीली सब्जियाँ, आलू, माँस व दूध रहता है। आलू उस तब देना चाहिये जब वह दूध की तीन खुराक लेता हो। आलू उसे इसलिए भी दिया जाता है कि सायकाल तक उसे जल्दी ही भूख नहीं लग जाये। आपको इन सब बातों को लेकर परेशान नहीं होना चाहिये कि शिशु कम भूखा रहने लगा है। यदि उसके लिए यह समय सुविधाजनक हो अथवा उसका पेट जल्दी ही भर जाता हो तो दिन के खाने में फल और पकवान दिये जा सकते हैं। शिशु को दिन में दो [illegible] देने चाहिये। यदि वह इन्हें आसानी से हजम कर ले तो आप [illegible] सकती हैं।

सायकाल के समय [illegible] यदि उसे [illegible] लगे तो

आप नारंगी या फलों का रस दो औंस तक दे सकती हैं। मा कभी कभी यह कहती है कि शुरू के महीनों में ऐसा करना ठीक रहता है। इसके बाद तो शिशु का नाश्ता, खाना व रात का भोजन व्यवस्थित हो जाता है। कभी कभी उसे दिन को तीन बजे स्तनपान या दूध देना पड़ता है। इस तरह से यह क्रम चार घण्टे की खुराक की तरह हो जाता है चाहे वह तीन बजे की खुराक में थोड़ा बहुत ही ले पाये। इस क्रम से शिशु छः बजे वाली खुराक पूरी ले लेगा। शिशु तीन बजे की खुराक तभी लेगा जब उसे रात की खुराक देर से मिलती हो या उसे तेज भूख लगती हो। सामान्यत सुबह और सायंकाल के खाने के बीच के समय में दूध नहीं देना चाहिये। यह पेट में पड़ा रहता है और शिशु को हजम करने का समय नहीं मिल पाता है, इससे दूसरी खुराक के समय भूख नहीं रहती है।

आम तौर पर शाम का खाना पाँच और छः बजे के बीच देना चाहिये जब कि यह तीन खुराक के क्रम पर हो। यदि दिन का भोजन बारह बजे हो तो बहुत से शिशु पांच बजे के बाद भूख बर्दाश्त नहीं कर सकते और कई तो इससे भी पहले भूख से परेशान होने लगते हैं। शाम के भोजन में अन्न, फल और दूध दिया जा सकता है।

जब शिशु दिन को तीन बार ही खुराक लेता हो और पहले की अपेक्षा कम खाता हो (संभवतया उसे कम खाने या पहले जितनी ही खुराक लेने की इच्छा रहती है) तो बीच बीच म उसके मुँह में थोड़ा बहुत दूध टपका दें। वे चौबीस औंस तक खुशी खुशी ले लेते हैं। परन्तु आपका शिशु यदि किसी कारणवश दस औंस ही दूध ले पाता है ता आप उसे इतना ही दीजिये।

२१८ **खुराक और बोतलों को उबालना (जन्तुरहित करना) कब बंद किया जा सकता है**—इस सवाल का जवाब ऐसी कई बातों पर निर्भर करता है जिनके बारे में एक बार डाक्टर से सलाह लेनी जरूरी होती है। यदि आप कभीकदाच ही डाक्टर से मिल पाती हैं तो इसके लिए उसकी राय लेना जरूरी है। परन्तु उन महिलाओं के लिए जो डाक्टर से सहायता नहीं ले सकती है नीचे कुछ सुझाव दिये गये हैं।

बोतल और खुराक का कीटाणुरहित करने लिए उबालना जरूरी है क्योंकि इसमें दूध और पानी मिला रहता है और पूरे दिन भर रखा जाता है। (१) पानी म खतरनाक कीटाणु हो सकते हैं (यदि पानी जानकार जगह से नहीं लाया गया है तो)। (२) खुराक तैयार करने में कीटाणु घुस सकते हैं।

अभी तक मुझे इस बात के सबूत नहीं मिले हैं कि शिशु को पेस्च्यूराइज्ड दूध में दूसरा स्वाद मिलता है या उसे वह अच्छा नहीं लगता है। परन्तु इतने पर भी मैं किसी भी मा को इसके लिए राज़ी नहीं कर सका। जो भी हो, डाक्टरी चिकित्सा के अनुसार ऐसा कोई कारण नहीं है जिससे बच्चे का दूध बदला जाय। इसलिए जब तक आपकी इच्छा हो आप उसे डिब्बे के (कुछ खुश्क) दूध पर ही रखें।

बोतल छुड़वा कर प्याले से दूध देना

बोतल छोड़ने की तैयारी

२२२ पाँच माह का होते ही प्याले से दूध की चुस्की लेना — जैसे ही आपका शिशु पाँच माह का हो जाये आप उसे रोज़ाना प्याले से दूध की कुछ बूँदें अपने आप उसके मुँह में टपकाने दीजिये। आप उसे एकदम ही तो बोतल छुड़वा कर प्याले से दूध पिलाने की कोशिश तो करने ही नहीं जा रही हैं। आप तो उसे इसके लिए तैयार कर रही हैं, क्योंकि यह एक ऐसा समय है जब उसकी निश्चित धारणाएँ नहीं बनी रहती हैं कि वह यह सोच सके कि दूध प्याले में भी आता है। यदि आप उसके नौ या दस माह के होने तक रुकी रहीं और फिर यदि आपने उसे प्याले में दूध दिया तो वह मुँह फेर लेगा अथवा यह समझने में लाचार रहेगा कि प्याला क्यों दिया जा रहा है।

रोज़ाना एक बार आधा औंस दूध प्याले या गिलास में उँडेलें। वह एक बार में एक से ज्यादा चुस्की नहीं लेगा और उसके मुँह में भी अधिक नहीं आयेगा परन्तु उसे इसमें थोड़ा आनन्द जरूर आयेगा।

यदि वह मा का दूध पीता रहा हो तो आप पेस्च्यूराइज्ड दूध की बोतल से हिलाकर आधा औंस दूध प्याले में टपकायें। यह जरूरी नहीं है कि आप इसे उबालें ही (यदि पेस्च्यूराइज्ड न हो तो उबालना जरूरी है), फिर जैसा उसका डाक्टर कहे।

२२३ नारंगी का रस प्याले से पिलाने का मतलब बोतल

छुड़वाना नहीं —आप अब तक शिशु को गिलास या प्याले से संतरे का रस देने लगी होंगी। यदि नहीं तो आप शुरू कर दें। परन्तु यह बात याद रखनी चाहिये कि प्याले से नारंगी का रस लेते रहने के कारण शिशु यह नहीं समझ लेगा कि दूध भी प्याले से आ सकता है।

२२४ शिशु को प्याला पसन्द करने में मदद दें —जब शिशु छ महीने का हो जाता है और हर एक चीज को उठा कर मुँह में रखने लगता है तो उसे आप छोटा सा सकड़ा प्याला थमा दीजिये जिसे वह उठा सकता हो और जिससे पी सकता हो। जब वह ऐसा ठीक ढंग से करने लग जाय तब आप उसके प्याले म कुछ बूँदे दूध की टपका दें। जैसे जसे वह इसे ठीक से समझने लग जाये दूध की मात्रा बढ़ाने लग। यदि वह छ और आठ महीने में ही प्याला पकड़ कर मुँह से लगाना सीख गया तो ९ या दस माह का होने पर वह प्याले से दूध पीने में शायद ही आनाकानी करेगा। यदि कुछ दिनों के लिए वह ऐसा करना बंद कर दे तो आप भी अपनी इस लालसा को रोकी रहें कि उसे फिर से बार बार प्याला थमाया जाय। यदि आप ऐसा करेंगी तो सभव है कि वह अधिक जिद्दी हो जायेगा। शुरू के महीने में यह बात *ध्यान रखने की है कि एक बार में शिशु केवल एकाध घूँट ही प्याले से ले* पाता है। बहुत से शिशु जब तक वे एक या डेढ साल के नहीं हो जाते प्याले से दो तीन घूँट इकट्ठे नहीं ले सकते हैं।

एक और दो साल की उम्र का शिशु जिसे बार बार एक ही प्याले से पीते पीते खीझ या ऊब पैदा हो गयी हो, वह नया प्याला पाते ही खिल उठता है। यदि गम दूध के बजाय उसे ठडा दूध भी दिया जाय तो कई बार उसकी पुरानी धारणाएँ भी बदल जाती हैं। (यदि आपका डाक्टर इसे ठीक समझे तो) उसके दूध में रग या स्वाद की चीजें मिलाने से भी बच्चा उसे पसन्द करने लगता है। कई माताओं की यह राय है कि दूध में मकई मिलाकर देने से भी बच्चा उसे पसन्द करके पीता है। धीरे धीरे बाद में मकई हटायी जा सकती है।

२२५ कई शिशु जल्दी ही बोतल छोड़ने को तैयार और कई नहीं —जिस शिशु को मा के स्तनों या बोतल से पूरा चूसने को मिल पाया है तो वह सात या आठ माह का होते ही बोतल छोड़ कर प्याले से दूध पीने को तैयार रहता है। उसकी मा कहती है, "वह अब बोतल से तग आ चुका है, वह काफी खुराक छोड़ देता है और चूसनी को अंगुली में पकड़ कर खेल

करने लगता है। (स्तनों को भी वह अधिक देर तक चिचोड़ता नहीं रहता है।) जब मैं उसे प्याले में दूध देती हूँ तो वह बड़ी उतावली से ले लेता है।" जिस शिशु में ऐसे लक्षण हों, मेरी राय में उसे अब धीरे धीरे बोतल छुड़वा कर प्याले की ओर आने देना चाहिये।

ठीक इसके विपरीत दूसरे ढंग का शिशु होता है जिसे चुस्की लेते रहना ज्यादा पसन्द है। (ऐसे शिशु का रुझान अंगूठा चूसने की ओर अधिक होता जाता है।) ऐसे शिशु के ८ या १० माह के हो जाने पर उसकी मा डाक्टर को कहती है, "डाक्टर! वह अभी भी अपनी बोतल को कितना पसन्द करता है। जब उसे ठोस भोजन भी दिया जाता है तो वह टकटकी लगा कर बोतल को देखता रहता है। जब खुराक देने का समय आता है वह जल्दी से बोतल उतावली से ले लेता है। जब तक वह लेता रहता है, उसे प्यार से थपथपाता रहता है और मन ही मन खुश होता है। वह हमेशा उसकी आखिरी बूँद तक निचोड़ कर पी लेता है। प्याले में दूध दिये जाने पर वह उसे भद्दे ही से देख मे दगता है। कभी कभी तो वह उसे छूना भी पसन्द नहीं करता है और कभी कभी एक या दो घूँट ले लिये तो ठीक, फिर बेचैनी से उसे दूर फेंक देता है।"

धीमे धीमे छुड़ायें

२२६ उसे अपने मन से बढ़ने दें आप तो उसका अनुकरण करें—मान लीजिये आपने अपने शिशु को पाँच माह का होते ही प्याले से दूध की चुस्की लेना सिखाया है। जब वह आठ या नौ माह का हो जाये तो आप खुद ही अपने से यह सवाल पूछें कि क्या वह अब इसके लिए तैयार है? यदि वह दिनोंदिन बोतल से ऊब कर गिलास से दूध लेने लगे तो आप इसकी मात्रा बढ़ाती जाय। उसकी खुराक लेने के समय आप सदा ही उसे साथ साथ प्याला भी दें। इससे बोतल में दिनों दिन मात्रा घटती रहेगी। आप पहले उस समय की बोतल छुड़ायें जिसमें उसकी सबसे कम रुचि हो (संभवतया नाश्ते या दोपहर के समय)। यदि वह प्याले में पीने में और रुचि दिखाये तो अगले सप्ताह वह दूसरा बोतल भी छोड़ देगा। इसके बाद तीसरी भी। बहुत से शिशु अपनी रात की बोतल लेना अधिक पसन्द करते हैं और वे उसे जल्दी नहीं छोड़ पाते हैं। कई शिशु सुबह के नाश्ते की बोतल अधिक पसन्द करते हैं और वे इसे बहुत धीरे धीरे छोड़ पाते हैं।

बोतल छोड़ने की इच्छा रोजाना बढ़ती ही नहीं रहती है। यदि दाँतों में

फुलन हो या सर्दी हो तो शिशु कुछ दिनों के लिए बोतल से दूध लेना अधिक पसन्द करेगा। आप उसकी जरूरत देखते हुए ऐसा ही कीजिये। बोतल छोड़ने की जैसी रुचि उसमें पहले थी वह ठीक होते ही वापिस वैसी ही रुचि दिखायेगा।

२२७ बोतल छोड़ते हुए हिचकिचाने वाला शिशु —मान लीजिये कि आपका शिशु दूसर ही ढग का है। पाचवे महीने म वह रोजाना प्याले मे थाड़ा सा दूध (चुस्की) ले लेता है। ९ महीने के हो जाने पर भी कुछ अधिक लेने क बजाय वह इसस भी आनाकानी करने लगता है। कभी कभी वह मन से ही प्याल से एक आध चुस्की ल लेता है और बचैनी से उसे फेंक देता है। शिशु कभी कभी बहाना भी करता है मानों प्याला किसलिए है। यदि उसकी मा प्याला सम्हाले रहती है तो वह मुस्कराता हुआ भोला बनकर अपने होठों पर से ही दूध नीचे को बह जाने देता है, या कभी कभी वह प्याले को होठों पर लगाने ही नहीं देता है। ऐसा शिशु जो ९ या १० माह का हो जाने पर भी प्याले को पसन्द नहीं करता है उसकी रुचि अभी बोतल में ही है। उसको अभी छुड़ाना संभव नहीं है, बोतल छोड़ने की उसकी जरा भी रुचि नहीं है। उसे ऐसे ही रहने दीजिये। एक प्याला जिसे वह सम्हाल सकता है उसके सामने रख दिया कीजिये इस उम्मीद से कि वह इसे लगा ही। यदि वह एक ही घूँट लेता है तो आप उसे दूसरी घूँट देने की जबरदस्ती मत कीजिये। यह सब इस तरह से कीजिये, मानों इससे कहीं किसी तरह फर्क ही नहीं पड़ता हो।

बारह माह क होने तक वह कुछ पसीजेगा परन्तु यह भी अधिक सभव है कि वह डेढ़ साल या इससे भी अधिक दिनों तक प्याले से दूध पीने को तैयार नहीं हो। यदि आप इस सारे मामले को गंभीर मान लेंगी तो आप तो परेशान होंगी ही, शिशु भी परेशान हो जायेगा और नतीजा कुछ भी नहीं निकलेगा। आप इसे बिलकुल ही चित्त से हटा दीजिये। यह भी भूल जाइये कि पड़ोसिन के शिशु ने कब बोतल छोड़ कर प्याला उठा लिया था। आप अपने मन में यह कल्पना कीजिये कि एक बहुत बड़ा राक्षस है जिसने आपको काबू म कर रखा है, वह यदि आपकी चाय की प्याली को उठाकर फेंक दे और बड़े लोटे से आपको गर्म पानी पिलाये तो आपका कैसा लगेगा। यदि आप उससे जूझने लगगी तो वह अगर जल्दी ही बोतल छोड़ने वाला होगा तो और भी अधिक दिन लगायेगा और संभवतया वह कुछ महीनों

अथवा वर्षों तक गिलास से दूध ही पीना नहीं चाहेगा। कई बार बोतल छुड़ाने की समस्या के साथ साथ ही शिशु को खिलाने पिलाने की समस्या आरम्भ होती है और इसी तरह एक साथ उसके भावी व्यवहार व विकास पर असर डालने वाली समस्याएँ बनती चली आती हैं।

यदि ऐसा ही शर्मी तबियत का बालक प्याले से थोड़ा थोड़ा दूध लेना शुरू करे तो भी आपको यही चाहिये कि आप पूरी सब्र से काम लें क्योंकि बोतल को पूरी तरह छोड़ने में अभी उसे कई महीने लगेंगे। अधिकतर यह सुबह नाश्ते के समय या रात के भोजन के समय दी जाने वाली बोतल को लेकर होता है। दिन का यह समय ऐसा होता है जब बहुत से शिशु और बच्चे आराम व चैन पहुँचाने वाली अपनी पुरानी चीजों से ही चिपटे रहते हैं। बहुत से देर से छोड़ने वालों में कुछ ऐसे भी होते हैं जो दो साल के हो जाने पर भी सोते समय अपनी बोतल चाहते हैं। मेरी राय में इसे देने में किसी तरह का नुकसान भी नहीं है।

२२८ 'मा' के कारण भी कभी कभी बोतल छोड़ने में देरी — अभी तक मैं आपको जबरदस्ती शिशु से बोतल छुड़वाने—वह जिसे लेने के लिए अकुलाता है उसे हटा लेना और उसकी ओर प्याला बढ़ा देना जिसे देख कर ही वह मुँह फेर लेता है—के बारे में बता रहा था। परन्तु अब मैं ऐसे शिशु के बारे में बता रहा हूँ जिसे जरूरत से ज्यादा दिनों तक बोतल पर ही रखा जाता है। कभी कभी मा यह सोचने लगती है कि उसका शिशु बोतल से अधिक दूध पीता है, जबकि प्याले से वह कुछ घूँट ही ले पाता है। यदि हम यह मान लें कि ९ माह का होने पर वह सुबह प्याले से ६ औंस, ६ औंस दोपहर को और चार औंस रात को लेता है और उसे बोतल का विशेष चाव नहीं रहने पर भी मा यदि भोजन के बाद ही उसे बोतल थमा देती है तो वह दो चार औंस ले सकता है। मेरी राय में आठ माह से बड़ा शिशु यदि दिन भर में १६ औंस दूध ले लेता हो और बोतल के लिए यदि मचलता न हो तो उसे बोतल फिर सदा के लिए ही नहीं दी जाय तो अच्छा है। यदि उसकी बोतल जारी रखी गयी तो इस माह से लेकर डेढ़ साल की उम्र में शर्मी का स्वभाव हो जाने पर बोतल छुड़ा पाना मुश्किल है।

यदि दूसरे साल भी मा बच्चे के अंगूठा चूसने पर बोतल का उपयोग कर रही है तो इसके कारण एक दूसरी ही समस्या उठ खड़ी होती है। जब कभी भी उसका बच्चा दिन में जोरों से रोने लगता है या रात में जागता है तो

यह 'दया माया' वाली मा उसके लिए दूसरी बोतल तैयार कर देती है। इस तरह वह बच्चा २४ घण्टों में ८ बोतल यानी ४८ औंस दूध ले लेता है। इतना ले लेने के बाद उसे दूसरे भोजन के लिए भूख नहीं रहती है और फिर इसके कारण उसे खून नहीं बनने का भीषण रोग (एनिमिया) हो जाता है। (दूध में वास्तव में आयरन (लोह तत्व) नहीं होता है।)

पोषण व पाचन के हिसाब से यह जरूरी है कि एक बच्चा दिन भर में ४० औंस से अधिक दूध नहीं ले और भावनात्मक दृष्टिकोण से उसे यह भी महसूस होना चाहिये कि उसकी मा उसे बचपन से निकाल बड़े होने का उत्साह दिला रही है। इसकी पूर्ति के लिए एक महत्व का मार्ग तो यह है कि मा जैसे ही अपने बच्चे को इसके योग्य पाये, धीरे धीरे करके बोतल की आदत छुड़ा दे। पहले एक छुड़ाये, फिर उसके बाद दूसरी, फिर तीसरी इस तरह वह बोतल के बजाय प्याले से दूध लेने लगे।

दैनिक परिचर्या

नहलाना

२२९. **भोजन के पहिले नहलाना** —शुरू के महीनों में दस बजे दिन की खुराक पिलाने के पहिले शिशु को नहलाना आरामदायक है। नहलाने के पहिले उसका पेट खाली रहना चाहिये। भोजन के बाद उसे न नहलायें क्योंकि आप चाहेंगी कि पेट भरने के बाद उसे सुला दिया जाय। यदि पिता भी चाहे तो शाम को या सुबह ६ बजे या दस बजे के समय से पूर्व उसको नहलाने का आनन्द उठा सकता है। जैसे जैसे वह दिन में तीन खुराक लेने लगता है आप नहाने के समय दिन के भोजन या सायंकाल के भोजन के पूर्व कभी भी उसको नहला सकती हैं, यदि बच्चा बड़ा हो गया है और सुबह के भोजन के लिये बाट देख सकता है या बाद में जगा रह सकता है तो आप उसे भोजन के बाद नहलायें जबकि वह अपना भोजन जल्दी कर लेता हो। नहाने के पहिले आप उसे संतरे का रस दे सकती हैं, इससे उसे भूख भी नहीं सतायेगी।

उसको आप ऐसे कमरे में नहलायें जो थोड़ा बहुत गर्म हो। इसके लिए रसोईघर अच्छा रहेगा।

२३० स्पन्ज से नहलाना —आप यदि पसन्द करती हों तो शिशु को स्पंज से नहला सकती हैं। आजकल यह रिवाज बन गया है कि प्रतिदिन शिशु को टब या स्पंज से नहलाया जाय, परन्तु यह जरूरी नहीं है। सर्दी के मौसम में सप्ताह में एक या दो बार नहलाना चाहिये व यह ध्यान रखने की बात है कि उसके पोतड़े पहनाने की जगह व मुँह को साफ रखा जाय। उन दिनों जब आप शिशु को पूरी तरह नहीं नहलाती हों तो स्पन्ज से उसके हाथ पैरों को साफ करें। शुरू शुरू में अनुभवहीन माताओं के लिए उसको टब में नहलाने का काम बुरी तरह से डरा देने वाला है क्योंकि साबुन लगा देने के बाद शिशु बहुत ही चिकना, फिसलने वाला व असहाय-सा हो जाता है। शुरू में टब में नहलाने पर शिशु भी घबड़ाने लगता है क्योंकि उसे वहाँ किसी तरह का सहारा नहीं मिल पाता है। आप कुछ सप्ताहों तक उसे केवल स्पन्ज से नहलाती रहें और जब तक आपका और उसका दोनों का डर दूर न हो जाये तब तक यही क्रम जारी रखें। भले ही इसे कई महीनों तक क्यों न जारी रखना पड़े। आप चाहें तो उसको टब में तभी नहलायें जब वह बैठने लग जाय। यह सलाह भी ध्यान देने की है कि जब तक शिशु की नाभी ठीक न हो जाय तब तक उसे टब में न नहलाया जाय।

आप चाहें तो शिशु को किसी मेज या अपनी गोदी में ही स्पंज से नहला सकती हैं, नहलाते समय आपको उसके लिए नीचे लगाने को मोमजामे की जरूरत पड़ेगी, यदि आप मेज या सख्त जमीन पर बच्चे को नहला रही हैं तो उसके नीचे आप कोई मोटा तकिया या कम्बल या रजाई बगल में रखें जिससे वह इधर उधर लुढ़क न सके। (शुरू में नये शिशु लुढ़कने पड़ने पर बुरी तरह घबड़ा जाते हैं) चेहरे और खोपड़ी को गरम पानी और कपड़े से अच्छी तरह धोइये (सिर पर सप्ताह में एक या दो बार साबुन लगाना चाहिये) नहाने के कपड़े पर साबुन लगा कर हलके हाथों से इसे उसके शरीर पर लगाइये। आप यह साबुन कपड़े के बजाय अपने हाथ से भी लगा सकती हैं। इसके बाद कपड़े को निचोड़ कर दो बार इस साबुन को साफ कर लीजियेगा, नहलाते समय बगल व जहां सिलवटें पड़ती हैं उसे साफ करने का पूरा ध्यान रखें।

२३१ टब में नहलाना —टब में नहलाने के पहिले आप यह सारा

सामान उठा कर नजदीक रख ले जिसकी आपको जरूरत पड़ती हो। मान लो कि आप तौलिया लाना भूल गयी हैं तो बगल में भीगते हुए शिशु को उठाये उठाये आपको उसकी तलाश में जाना पड़ेगा। अपनी कलाई की घड़ी उतार दीजिये। अपने कपड़ों को भीगने से बचाने के लिए कोई लबादा या चोगा डाल दीजियेगा।

ये चीजें अपने पास रखें —साबुन (हलका नहाने का साबुन), नहलाने का कपड़ा (स्पन्ज), नाक और कान साफ करने के लिए रूई, तेल और पाउडर, कुर्ता, पोतड़ पिन व गद्दा। शिशु को गहरे बर्तन या नहाने के टब, सिंक अथवा नाँद में नहलाया जा सकता है। नहाने के जो टब होते हैं उनमें शिशु को नहलाते समय माँ की टाँगों और कमर पर अधिक जोर पड़ता है। कई माताएँ शिशुओं के नहलाने के लिए ऊँचे पायों पर टँगे कपड़े के टब को पसन्द करती हैं, परन्तु इसको रखने के लिये अच्छी जगह चाहिये। अपनी सुविधा के अनुसार आप किसी मेज या शृंगार चौकी पर छोटा सा टब रख लें। यदि रसोई के सिंक में नहलायें तो आप किसी ऊँचे स्टूल का सहारा ले लें। आप उस पर बैठ भी सकती हैं। पानी उतना ही गरम होना चाहिये जितना शरीर का तापमान है (९०° से १००°)। अनुभवहीन माताओं के लिए पानी का तापमान नापने का थर्मामीटर काम दे सकता है। वैसे इसकी कोई खास जरूरत नहीं। अपनी कोहनी या कलाई से पानी को छूकर आप उसकी गर्मी या ठंडक का पता चला सकती हैं। यह इतना ही गर्म होना चाहिये जितना आप आराम से सहन कर सकती हैं। पहिले आप टब में थोड़ा ही पानी लीजिये, बाद में जब शिशु को अच्छी तरह संभाल सकें तब ज्यादा पानी लें। धातु के बने हुए ये टब बहुत कम फिसलने वाले होते हैं। आप इनमें एक दो बार कपड़े का टुकड़ा फिरा दिया करें। शिशु को इस तरह उठायें कि उसका सिर आपके एक हाथ की कलाई पर रहे और उस हाथ की अंगुलियों से उसे बगल में से अच्छी तरह पकड़े रहें। पहले आप भीगे कपड़े से मुँह धोयें उसके बाद सिर, परन्तु साबुन काम में न लें। उसके सर पर सप्ताह में एक या दो बार ही साबुन लगाने की जरूरत है। भीगे हुए कपड़े से उसके सिर पर लगे साबुन के झागों को दो बार साफ कीजिये। यदि नहलाने का कपड़ा बहुत ही भीगा होगा तो साबुन का पानी उसकी आँखों में जा सकता है और इससे जलन होगी। (कुछ इस तरह के सेम्पू बाजार में मिलते हैं जो आँखों में लगने पर जलन नहीं पैदा करते।) इसके बाद आप उसके बदन पर, हाथ और

पैरों पर नहलाने के कपड़े या हाथ से धीरे धीरे साबुन लगायें। (जब कि आपका एक हाथ घिरा हुआ है तो कपड़े की बजाय हाथ से साबुन लगाना अच्छा है।)

आपका हाथ उसकी बाँह के नीचे और कलाई सिर को सहारा देती रहे।

यदि आपको पहले पहल यह डर लगता हो कि शिशु कहीं पानी में न गिर जाये तो आप उसके या तो मेज पर या अपनी गोदी में ही साबुन मल सकती हैं, उसके बाद दोनों हाथों से संभाल करके पकड़ कर आप उसे टब में भीगो कर नहला सकती हैं। उसका शरीर सुखाने के लिए आप गुदगुदा रोएदार तौलिया काम में लीजिये। इसे आप चमड़ी पर रगड़िये मत, धीरे धीरे पानी को सोखिये। यदि आपने उसके नाभी के घाव सूखने से पहिले ही नहलाना शुरू कर दिया है तो आपको यह चाहिये कि नहलाने के बाद उसे साफ रुई से अच्छी तरह सुखा लें। बहुत से शिशु कुछ सप्ताह के अनुभव के बाद ही नहाने में बड़ा आनन्द लेने लगते हैं इसलिए जल्दबाजी न करनी चाहिये, उसे अच्छी तरह नहलायें और साथ साथ उसे भी नहाने का आनन्द लेने दीजिये।

२३२ कान, आँख, नाक, मुँह और नाखून —आरम्भ में ध्यान

कान के बाहरी हिस्से या कान के अन्दरूनी भाग को ही धोने की जरूरत है, उसकी कान की नली को या अन्दरूनी गहरे भाग को साफ करने की जरूरत नहीं है। इस नली को साफ रखने व इसकी सुरक्षा के लिए इसमें मोम जैसा पदार्थ रहता है। यह बहुत ही सूक्ष्म होता है, जो आखों से नहीं देखा जा सकता। ऐसे बाल भी इस मोम को बाहर की ओर हिलाते रहते हैं जिससे गंद बाहर ही रहती है।

शिशु की आँखें तो निरंतर ही आँसू के कारण धुली रहती हैं। (उस समय नहीं जब कि बच्चा रो रहा हो।) यही कारण है कि यदि आँखें अच्छी हैं तो उनमें पानी या दवाई की बूँदें डालने से कोई लाभ नहीं, मुंह धोने के लिए विशेष ध्यान रखने की जरूरत नहीं पड़ती।

जिस समय शिशु सोया हो उस समय उसके नाखून काटे जा सकते हैं। आप कैंची के बजाय नेलकटर काम में लीजियेगा।

नाक का अपने आपको साफ रखने का ढंग बहुत ही सुंदर है। छोटे छोटे अदृश्य बाल नाक से अन्दर की ग्रन्थियों में हिलडुल कर गंदगी को और मल को बाहर फेंकते रहते हैं और यह गंदगी नाक के मुहाने पर जो बड़े बड़े बाल हैं वहाँ जमा हो जाती है। इसके कारण नाक में खुजली या गुदगुदी उठती है जिसके कारण छींक आती है। नाक को मलकर यह सारा मल हटाया जा सकता है। जब आप शिशु को स्नान के बाद सुला रहीं हों तब आप इस सूखे मल को कपड़े से भिगोकर या तो दियासलाई की सींक अथवा लम्बी सींक पर रूई लपेट कर नाक में इधर उधर फिरा कर उसे साफ कर डालें। यह क्रिया आप इतनी देर तक न करें कि शिशु परेशान हो उठे।

२३३ नाक में रुकावट डालने वाला सूखा मल—कभी कभी हवा में खुश्की या घर के गरम किये जाने पर उस समय छोटे शिशु की नाक में सूखा मल इतना इकट्ठा हो जाता है कि बच्चे को साँस लेने में कुछ बाधा पहुँचती है। इसके कारण जब वह साँस लेता है तो उसके फेफड़ों के निचले हिस्से की पसलियों पर दबाव पड़ता है। एक बड़ा बच्चा या तरुण मुँह खोल कर भी सांस ले सकता है परन्तु एक छोटे शिशु से आप यह आशा नहीं कर सकते। बहुत से शिशु अपना मुँह खुला नहीं रखते। यदि दिन को कभी भी उसकी नाक इस तरह रुक जाये तो आप पहिले मल को गीला करके बाद में हटा दीजिये जैसा कि पहिले बताया जा चुका है।

तेल या पाउडर

२३४ शिशु को नहलाने के बाद उसको तेल या पाउडर लगाने का काम बड़ा आनन्ददायक है। बच्चा भी इसे पसन्द करता है, परन्तु न तो तेल और न पाउडर ही उसके लिए जरूरी है। (यदि इसकी जरूरत होती तो प्रकृति यह भी प्रदान कर देती।) यदि बच्चे के शरीर पर खुजली उठती हो तो पाउडर लगाना ठीक है। पाउडर को पहिले अपने हाथों में मल लेना चाहिये बच्चे से दूर रह कर, जिससे यदि उसकी गर्द भी उड़े तो उसकी सांस में न जाय। धीरे धीरे शरीर पर पाउडर मलिये। यह बहुत हलका लगाना चाहिये। किसी भी टेल कम पाउडर या बच्चों के पाउडर को काम में लीजिये। जिस पाउडर में जस्ते का क्षार मिला हो उसे काम में लाना न चाहिये क्योंकि यह फेफड़े को नुकसान पहुँचा सकता है। यदि बच्चे की चमड़ी सूख जाती हो तो आप तेल काम में ले सकती हैं। यह बाजार में कई तरह के सुगंधित तरल पदार्थ के रूप में भी मिलता है।

नाभि

२३५ नाभि का घाव भरना —जब शिशु मा के गर्भ में रहता है तब वह अपनी नाभि से जुड़ी एक नली द्वारा पोषण प्राप्त करता है। परन्तु जन्म के तत्काल बाद ही डाक्टर इसको बाँध देता है और शिशु के शरीर के पास से ही इसे काट डालता है। यह बचा हुआ भाग इधर उधर पड़ा रहता है और कभी भी एक सप्ताह में अलग गिर जाता है। इसको इस प्रकार गिरने में कभी कभी कुछ अधिक समय भी लग जाता है। जब यह नाल शरीर से अलग हो जाती है तब नाभि के स्थान पर खुला घाव छोड़ देती है। इस घाव को भरने में कई दिन लग जाते हैं और कभी कभी सप्ताह तक भी लग जाते हैं। यदि घाव धीरे धीरे भर रहा है तो नाभि के स्थान का यह हिस्सा उठ आता है जिसे उठी हुई कुड़ी (ग्रान्युलेशन टिश्यू) कहा जाता है।

इसमें चिन्ता करने जैसी कोई बात नहीं है। परन्तु यह जो खुली जगह होती है इसको साफ और सूखा रखने की जरूरत है जिससे उसमें कीटाणु न पैदा हो जायें। यदि यह गीला रहे तो इसे सूखे कपड़े से ढक दीजिये जो घाव को सूखा भी रख सके और उसमें कीटाणु भी प्रवेश न पा सकें। आजकल बहुत से डाक्टर यह सलाह देते हैं कि नाभि का घाव भरने तक पट्टी से ढका न

जाय, इससे यह घाव सूखा रहेगा। यह भी सुझाया जाता है कि जब तक नाभि का घाव पूरी तरह से ठीक न हो जाय शिशु को टब में न नहलाना चाहिये। यदि नाभि के घाव को कीटाणुरहित रूई से साफ करके सुखा लिया जाता है तो उपरोक्त नियम का पालने की जरूरत नहीं है। पोतड़ों को इन दिनों नाभि से नीचे ही बांधिये जिससे छिलने का खतरा न रहे।

यदि नाभि की खुली जगह से पीप या पानी निकलता हो और वह भीगी रहती हो तो प्रति दिन स्पिरिट से धोकर सुखाये रखने की जरूरत है। ध्यान रहे कि पोतड़े इसे लगातार न भिगो दें। डाक्टर कई बार इस घाव को भरने के लिए जन्तुनाशक दवा या फिटकरी लगाने का सुझाव देते हैं, इससे वह जल्दी सूख कर भर जाता है। यदि नाभि और उसके आसपास की चमड़ी लाल हो गयी हो तो समझ लें कि यह घाव के पकने की निशानी है। आपको तत्काल ही डाक्टर को बता देना चाहिये। जब तक आप डाक्टर के पास न पहुँचे तब तक आप उस पर गीले कपड़े की पट्टी लगायें (परिच्छेद ७११)। यदि नाभि पर खरोंच लग जाती है या कपड़ों से वह छिल जाती है तो खून की एक दो बूंद चू उठती है, यह कोई खास बात नहीं है।

२३६ नाभि के निकट आँत उतरना—कभी कभी नाभि के पास की चमड़ी का घाव भर जाता है तो भी इसके अन्दर छेद के बीच में एक खुली हुई जगह रहती है। जब कभी बच्चा रोता है तो इसका मुँह गोल घेरे की तरह खुला नजर आता है और कई बार इससे नाभि भी फूल जाती है।

यह घेरा यदि छोटा हो तो आँत का विस्तार जो मटर के दाने से अधिक नहीं होता दिखाई देता है। यह गोल घेरा धीरे धीरे कुछ सप्ताह या महीनों में ठीक हो जाता है। यदि यह घेरा बड़ा होता है तो इसे भरने में कई महीने यहाँ तक कि कुछ वर्ष भी लग जाते हैं। ऐसे समय में नाभिवाला स्थान बेर की तरह फूल जाता है। यह सुझाव दिया जाता है कि इसे बढ़ने से रोकने के लिए मलहम की पट्टियाँ काट कर इस पर चिपकायी जा सकती हैं जिससे यह जल्दी ठीक हो जाये। परन्तु इनसे किसी प्रकार का लाभ नहीं पहुँचता है। अच्छा तो यह है कि इस तरह पट्टी चिपका कर परेशानी न मोल ली जाय क्योंकि ये बहुत ही जल्दी ढीली पड़ जाती हैं और चिपकने की जगह जम जाती हैं और चमड़े पर निशान छोड़ देती हैं। इस तरह नाभि की जो आँत फूल जाती है उसे लेकर परेशान न हों। इससे कभी कोई तकलीफ या पीड़ा शायद ही होती है जब कि दूसरी कई आँत उतरने वाली बीमारियाँ हैं जिनसे

जरूर तकलीफ होती है (परिच्छेद ६९५)। यदि शिशु रो रहा हो तो इसके डर से उसे चुप रखने की जरूरत नहीं है।

अच्छे गदराये शिशु या बड़ी उम्र के बच्चे के पेट पर इतनी चर्बी होती है कि नाभि का छेद पेट में घुसा हुआ रहता है। जीवन के प्रथम दो तीन वर्षों में शायद ही कभी देखा होता है। नाभि के पास चमड़ी की जो गुट्ठी सी होती है वह मानों गुलाब की गुट्ठी की तरह पेट पर उठी हुई नजर आती है। नाभि की इस गुट्ठी को उठी हुई आँत की बीमारी के रूप में नहीं समझ लेना चाहिये। नाभि के पास जिस आँत से बीमारी होती है वह त्वचा के अन्दर रहती है न कि बाहर और एक छोटे से मुलायम गुब्बारे की तरह उठी रहती है। इस तरह की उतरी हुई आँत नाभि को अधिक आगे की ओर उठा देती है।

बच्चे की मूत्रनली—शिश्न

२३७ **शिश्न के अगले भाग के ऊपर की चमड़ी को कुछ काटना व अन्य सुरक्षा के कदम** —*क्या बच्चे (लड़का) के शिश्न के अग्र भाग के ऊपर चढ़ी हुई चमड़ी को कुछ कटवाना चाहिये? यदि नहीं तो शिश्न की सुरक्षा कैसे की जानी चाहिये? इसके लिए कोई सीधा सा उत्तर नहीं दिया जा सकता है।*

खतना करना या शिश्न के अगले भाग के ऊपर जो चमड़ी की परत चढ़ी रहती है और शिश्न को ढके रहती है इसे काटने का सबसे प्रमुख कारण यह है कि चमड़ी के कुछ भाग के कट जाने के बाद शिश्न की अदर से ठीक तरह से सफाई की जा सकती है। शिश्न पर जो चमड़ी है उससे लसलसा पनीर जैसा पदार्थ (अंग्रेजी में इसे स्मेग्मा कहते हैं) निकलता रहता है। जब शिश्न के ऊपर चमड़ी ढकी रहती है तो यह पदार्थ शिश्न पर जमा होता रहता है। कभी कभी इसमें बाहरी कीटाणु मिल जाते हैं और शिश्न पर जलन भी होने लगती है। यदि यह ऊपर की चमड़ी कुछ हटा दी जाती है तो यह पनीर सा पदार्थ वहाँ जमा नहीं रहता और फिर रोग व कीटाणुओं के असर का खतरा ही नहीं रहता है। यदि यह चमड़ी शफाखाने में ही काट दी जाती है तो बाद में बच्चे के बड़े होने पर काटने से जो मनोवैज्ञानिक विपरीत प्रतिक्रिया हुआ करती है, वह नहीं होती। यदि आसपास के पड़ोस के बच्चों में अधिकतर खतना किये हुए हों तो बच्चे के शिश्न के ऊपर की चमड़ी कटवाने में

मनोवैज्ञानिक तौर पर लाभ ही है, क्योंकि तब बच्चा अपने को 'अनोखा' नहीं समझता है और न दूसरे बच्चे भी उसे ऐसा समझते हैं। तथापि ऐसा करना अनिवार्य ही हो, ऐसी बात नहीं है। आम तौर पर शिशु के अस्पताल से निकलने के पहले ही यह क्रिया कर दी जाती है।

यदि शिशु के शिश्न के ऊपर के अग्रभाग की कुछ चमड़ी काटी गयी है तथा इससे जो घाव हुआ है उसे भरने में कुछ दिन लगेंगे। इस घाव को ठीक ढंग से रखने व जल्दी भरने के लिए तथा उस पर कपड़ा नहीं चिपकने देने के लिए आप पतले गाज पर बोरिक एसिड का मल्हम लगाकर उसे शिश्न के चारों ओर लपेट दें। मल्हम गाज को अपनी ही जगह पर रहने देगा। यदि घाव पोतड़ों से छिल जाय और खून झलक आये या पोतड़े पर पीला पीला पदार्थ दिखायी दे तो कोई खास चिंता जैसी बात नहीं है।

शिश्न को साफ रखने का दूसरा तरीका यह है कि बच्चे को नहलाते समय रोज उसके शिश्न की अगली चमड़ी को पीछे हटाया जाय और शिश्न के अग्रभाग को अन्दर से थोड़ा साफ कर देना चाहिये। छोटे बच्चे को इससे पीड़ा होती है क्योंकि खुला हुआ भाग बहुत ही छोटा होता है तथा इसलिए आसानी से पीछे नहीं हटाया जा सकता और बहुत सी माताएँ भी यह काम ठीक ढंग से नहीं कर पाती हैं। मेरी राय में मनोवैज्ञानिक और व्यावहारिक ढंग से साफ करने का यह तरीका अच्छा नहीं है।

तीसरा तरीका यह है कि इस चमड़ी को ऐसी ही रहने दी जाय। यह सब से आसान तरीका है और लगभग दुनिया के बड़े हिस्से में सभी जगह ऐसा ही किया जाता है। इसको रहने देने से कीटाणुओं के असर का हल्का सा खतरा अवश्य रहता है। दूसरा यह है कि यदि बच्चे के बड़े हो जाने के बाद यह क्रिया करनी पड़ती है तो बच्चे के मन पर उसका अच्छा असर नहीं पड़ता है।

२३८ बड़े बच्चे की चमड़ी कटवाना क्यों नुक्सानजनक?—बड़े बच्चे में इस क्रिया को करवाने के दो कारण हैं। पहला तो यह है कि उसके शिश्न पर कीटाणुओं के असर के कारण जलन या कोई दूसरा दर्प हुआ हो *अथवा बच्चा हस्तमैथुन करने लगा हो। पिछले दिनों जब बच्चे की भावनाओं* पर ध्यान नहीं दिया जाता था तब इन दोनों ही कारणों को लेकर बड़ी उम्र में भी उसके शिश्न की चमड़ी कटवायी जाती थी। डाक्टर या मातापिता यह दलील देते, "हो सकता है कि बच्चा हस्तमैथुन इसलिए करता है कि उसके शिश्न पर हल्की सी जलन होती हो।" इस विचारधारा के साथ य विरोधाभास है

कि यह ठीक उल्टी रीति थी। अब हम यह जानने लगे हैं कि एक लड़का तीन और छः वर्ष के बीच की उम्र में इस डर से भयभीत हो जाता है कि उसके शिश्न को किसी तरह की चोट लग सकती है। (परि० ५१५ में इस पर विस्तार से प्रकाश डाला गया है।) इस चिन्ता के मारे वह खुद ही उसे सम्हालने लगता है और उससे उसके कुछ जलन भी हो जाती है। यदि उसकी यह क्रिया इन घटनाओं के आधार पर है तो आप देखेंगे कि अगर उसके शिश्न का आपरेशन किया गया तो उसके पहले से भयभीत मन पर और भी बुरा असर पड़ेगा।

इस तरह चमड़ी कटवाने से लड़के को जो मनोवैज्ञानिक हानि पहुँचती है उसका खतरा एक वर्ष से छः वर्ष तक की उम्र में अधिक है। परन्तु जब तक लड़का 'वयस्क' न होने आये तब तक भी इसका कुछ न कुछ खतरा बना ही रहता है। मेरी राय में यदि लड़का कुछ बड़ा हो गया हो तो उसका यह आपरेशन (विशेषकर हस्तमैथुन के मामले को लेकर) नहीं करवाना चाहिये। बड़ी उम्र में इस आपरेशन से लड़के पर पड़ने वाले मनोवैज्ञानिक बुरे प्रभावों से बचने का सर्वोत्तम रास्ता यही है कि उसके जन्म के बाद ही यह क्रिया करवा लेनी चाहिये।

२४९. तनाव —जब लड़के का मूत्राशय भरा रहता है या वह पेशाब करता है तो यह स्वाभाविक ही है कि उसका शिश्न तना हुआ रहेगा। यह कोई खास बात नहीं है।

तालू

२५०. सिर का तालू —शिशु के सिर का सबसे मुलायम हिस्सा वह होता है जहाँ खोपड़ी को बनाने वाली हड्डियों के चारों भाग पूरी तरह बढ़ नहीं पाये हों। जन्म के समय अलग अलग बच्चों के तालुओं की बनावट भी पृथक होती है। यदि किसी बच्चे का तालू बहुत बड़ा हो तो चिन्ता करने जैसी कोई बात नहीं है। बड़े होने पर यह धीरे धीरे जुड़ जाता है। कई शिशुओं के तालू ऐसे होते हैं जो नौ महीनों में जुड़ पाते हैं और कुछ इतने बड़े होते हैं कि वे दो वर्ष तक भी नहीं जुड़ पाते, औसतन इन्हें जुड़ने में बारह से अठारह महीने लग जाते हैं।

आप अच्छी रोशनी में देखेंगे तो आपको पता चलेगा कि हृदय की धड़कन के साथ साथ तालू भी धड़कता है। मातायें उस मुलायम जगह को छूने में

व्यय का भय खाती हैं और घबराती हैं। वास्तव में तो इसके नीचे जो झिल्ली है यह इतनी सख्त होती है जितना कैनवास का कपड़ा और इससे बच्चे को चोट पहुँचने का भय भी बहुत कम रहता है।

कपड़े, ताजी हवा और धूप

२४१ लपेटने के कपड़े और कमरे का तापमान —एक डाक्टर के लिए इस सवाल का जवाब देना बहुत मुश्किल है कि शिशु को कितना ढँकना चाहिये। वह इस बारे में ऊपरी तौर पर बता सकता है। पाँच पौंड से कम वजन वाले शिशु के शरीर का तापमान ठीक ढंग से नहीं रह सकता अतएव उसे इनक्युबेटर में रखना पड़ता है (यह पूरी पेटी होती है जिसे कुछ अंशों तक गर्म रखा जाता है)। परन्तु जो शिशु पाँच से आठ पौंड के होते हैं उन्हें बाहर से गरम रखने की जरूरत नहीं पड़ती। वह आरामदायक कमरे में जिसका तापमान ६८° से ७२° डिग्री हो एक या दो ऊनी हलकी शाल और सूती पोशाक में आराम से अपना काम चला लेते हैं।

जैसे ही वह आठ पौंड का होता है उसके शरीर को गर्म रखने वाली प्रणाली ठीक ढंग से काम करने लगती है। साथ ही उसके शरीर में चर्बी की तह भी जम जाती है जो उसे गर्म रखने में सहायता देती है। उसका जो सोने का कमरा है उसे ठण्डी के दिनों में ६० अंश तापमान तक उतर जाने दीजिये।

यह जरूरी नहीं है कि शिशु का जो सोने का कमरा है वह ६०° से नीचे तक नहीं रहना चाहिये (इसमें हर्ज नहीं रहती है)। ६०° के तापमान में उसे कन्धे पर स्वीटर पहनाने की जरूरत होगी और हल्की ऊनी शालों की दो तीन तह से ढकना पड़ेगा।

पाँच पौंड से ज्यादा वजन के शिशुओं के लिए (खाना खाने व खेलने के लिए) ६८° से ७२° तापमान वाला कमरा जो बड़ों के लिए भी ठीक रहता है उसमें जब तक वह छोटा है उसे हल्का स्वीटर और पतली शाल में लपेटना जरूरी है।

ऐसे बच्चे जो थोड़े बहुत मोटे हों उन्हें बड़े लोगों से भी कम ओढ़ने की जरूरत रहती है। बहुत से बच्चे कपड़ों से लदे रहते हैं। यह उनके लिए ठीक नहीं है। यदि कोई आदमी सदा ही अपने बदन को ऊनी कपड़ों से ढँक रखे तो उसका बदन मौसम के परिवर्तनों में ठीक ढंग से नहीं रह सकता है।

उसे जल्दी ही ठंड लग सकती है। इसलिए शिशु पर ज्यादा कपड़े लपेटने के बजाय थोड़े ही पहनायें और आप फिर इसका असर देखें। उसके हाथों को गरम रखने के लिए ज्यादा कपड़े न पहनायें क्योंकि अधिक कपड़े पहनाने पर बहुत से बच्चों के हाथ ठंडे रहते हैं। आप उसकी टांगों, भुजाओं या गले को छूकर देखिये। ठीक तरह से पता चलाने के लिए आप उसके चेहरे का रंग देखें। यदि उसे ठंड लग रही होगी तो उसके गालों का रंग उड़ जायेगा और वह मचलने भी लगेगा।

तंग गले का स्वीटर या कुर्ता पहनाते समय आप इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे का सिर गेंद की शक्ल का न हो कर अंडे के शक्ल का है। स्वीटर को आप फन्दे के रूप में फैला दीजिये। पहिले इसे उसके सिर के पीछे की ओर उतार दीजिये और जैसे जैसे आप उसको ललाट और नाक की ओर लायें तो उसे आगे की ओर खींचती रहें। जब इसे उतारना हो तो पहिले बाहों में से

बच्चे की भुजाओं को निकालिये और फिर गले में पड़े इस स्वीटर का घेरा बनायें और इसके सामने का हिस्सा उसकी नाक और ललाट पर से निकाल दीजिये (जबकि पिछला हिस्सा उसके सिर के नीचे गरदन के पीछे पड़ा रहे)। फिर उसे धीरे से गले के पीछे की ओर खिसका दीजियेगा।

२४२ शिशु को लपेटने के कपड़े —वे ऊनी कम्बलें जिनमें खाली ऊन हो अच्छा काम देती हैं, ये हल्की भी होती हैं और गर्म भी ज्यादा रहती हैं। सबसे अच्छी शालें बुनी हुई शालें होती हैं। साथ ही जब बच्चा जागा रहता है तो इनमें आराम से ढका जा सकता है। भारी कम्बल लपेटने व उतारने में परेशानी रहती है जबकि इनको सर्दी व गर्मी के अनुसार लपेटा या हटाया जा सकता है। बच्चे को ऐसे कपड़े से न ढकें जो भारी हो, जैसे मोटी तह की रजाइयाँ। सभी कम्बलें, रजाइयाँ और चद्दरें कम से कम इतनी बड़ी तो हों कि ये आसानी से बिछौनियों के नीचे अच्छी तरह से लपटी जा सकें और ढीली न पड़ जायें। वाटरप्रूफ चादरें और गद्दे बड़े होने चाहिये या इन्हें चारों ओर पिन लगाकर बाँध देना चाहिये जिससे खिसक न जायें।

बिछौनियाँ कुछ सरल और सपाट होनी चाहिये जिससे शिशु को परेशानी न हो। पलने में या गाड़ी में सुलाते समय तकिया न लगाय। रात को सोते समय बच्चे को जो टोपी पहनायी जाये वह ऊन की बुनी होनी चाहिये, क्योंकि यदि वह छूटक कर उसके मुँह पर आ जाती है तो भी वह इसमें साँस ले सकेगा। तड़कभड़क वाली टोपियाँ तभी तक अच्छी हैं जब तक कि माँ भी बच्चे के साथ हो।

छोटे बच्चे को बिस्तर में ठीक तरह से सुलाये रखने के लिए कई तरह के स्लीपिंग बग्स मिलते हैं जो अढ़ोने शाल के नीचे काम आ सकते हैं। इनमें से बहुत से बिस्तरों के साथ बँधते हैं। इनमें से कुछ ऐसे होते हैं जिनमें चेन होती है और वे गले में बँधे होते हैं। वैसे ये बड़े ही सुविधाजनक होते हैं परन्तु मैं दो बातों के कारण इन्हें काम में लाने का सुझाव नहीं दूँगा। बिस्तर के साथ बँधने वाली और गले में बँधने वाली बेग से यह खतरा हो सकता है कि कभी बच्चे का दम घुट जाय और कुछ मनोवैज्ञानिकों का यह भी मत है कि जब शिशु अपने विकास के लिए आरम से महान तैयारी कर रहा हो तो उसे इस तरह बाँधबूँध कर पशु बना देने से क्या उसकी भावना पर असर नहीं पड़ेगा? मेरी राय तो यही है कि ऐसा शंकाजनक प्रयोग क्यों किया जाय। बच्चे को इससे बचा ही रहने दिया जाय।

भले ही आप चाहें तो शाल या कम्बल जैसे कपड़े का एक ऊनी सूट उसके लिये तैयार कर सकती हैं। आजकल जो रसायनिक ऊन के कपड़े चले हैं, वे अच्छे रहते हैं, जब चाहो धो डालो, और सिकुड़ते भी नहीं हैं। दूसरा सुझाव यह है कि यदि आपका पहले वाला बच्चा बड़ा हो गया हो तो आप उसका उलटा हुआ सूट इसे पहनायें या ऐसा स्लीपिंग बेग लें जो उसके कन्धों तक पहुँचे और चारों ओर से फिर पिन से बन्द किया जा सके। एक ही स्वीटर उसके कन्धों को गरम रखने के लिए काफी है। जब वह उस उम्र में पहुँच जाय कि खड़ा रह सके तो वह इससे खड़ा भी रह सकेगा और सरलता से ढँका भी रह सकता है। आप तब ऐसी ऊनी कम्बल वाली थैली खरीद लें या पुराने कम्बल की बना डालें। ऐसी थैली की सिलाई करते समय ऊपर की ओर लम्बाई में एक तिहाई खुला छोड़ दीजिये, इससे आप दो परत उसकी कमर पर डाल सकती हैं और उसके कन्धों के पास ठीक से पिन से बन्द भी कर सकती हैं। वह इन्हें उतार भी नहीं सकता क्योंकि वहाँ उसका हाथ नहीं पहुँचेगा। यदि सर्दी कड़ाके की हो तो ऐसे दो थैले काम में लीजिये।

२८३ ताजी हवा —शरीर को गर्मी और ठंडक सहन करने जैसा बनाने के लिए यह जरूरी है कि उसे हवा और तापमान से थोड़ा बहुत परिवर्तन मिलना ही चाहिये। किसी दफ्तर का क्लार्क यदि सर्दी में अधिक बाहर रहेगा तो उसको जल्दी ही ठंड लग जाने का भय बना रहेगा। इसके विपरीत एक खलासी आदमी पर इसका प्रभाव कुछ भी नहीं पड़ेगा क्योंकि उसका शरीर इसका आदी हो चुका है। शीतल हवा या ठंडी की मौसम की हवा भूख बढ़ाती है, गालों में सुर्खी लाती है और सभी आयु के व्यक्तियों को अधिक ताजगी प्रदान करती है। ऐसा शिशु जो सदा ही गरम कमरे में रहता है वह मौसम के अनुकूल पनप नहीं पाता है। उसकी भूख भी मारी जाती है। ठंडी के दिनों में हवा में अधिक सील नहीं होती। यदि कमरे में गर्मी पहुँचायी जाय तो यह और भी शुष्क हो जायेगी, खासकर उस समय जबकि तापमान ७२° से अधिक पहुँच जाय। सूखी और गर्म हवा के कारण नाक का मल सूख जाता है और साँस नली में खुश्की पैदा हो जाती है। इससे शिशु बेचैनी अनुभव करता है और समग्रतया उसमें रोगों से लड़ने की जो शक्ति होती है वह भी घट जाती है।

शिशु को दिन को दो तीन घंटे के लिए घर से बाहर रखना जरूरी है (जैसा कि सबके लिए जरूरी है), खास कर उन दिनों में जब कि कमरा गरम हो रहा हो या गरम किया जा रहा हो। सोने के समय में जबकि उसे कमरे में सुलाया जाता है खिड़की पूरी तरह खुली रखनी चाहिये और तापमान ६०° से अधिक न होना चाहिये और न इससे नीचे ही गिरना चाहिये। जब वह जगा हुआ हो और परिवार के लोग साथ हों तो कमरे का तापमान ६८° से ७२° के बीच रहना चाहिये। बहुत से लोग गर्म मकान के आदी होते हैं और सर्दी के दिनों में कमरे को अधिक से अधिक गरम करते रहते हैं उन्हें ध्यान भी नहीं रहता है और वे दिन प्रतिदिन अधिक गर्मी की माँग करते हैं। इसको रोकने के लिए कमरे में तापमान यन्त्र द्वारा नियमित तापमान ७०° तक कर देना चाहिये। ऐसे मकान में या कमरे में जहाँ यह यन्त्र न हो वहाँ माँ को चाहिये कि किसी खास स्थान पर तापमान सूचक यन्त्र लगा दे जिससे वह सदा ध्यान देती रहे कि तापमान ६८° से ७०° तक रहे। इससे माँ की भी यह आदत हो जायेगी कि उसे इससे अधिक तापमान होते ही स्वाभाविक रूप से पता चल जायेगा।

शिशु को ताजी और ठण्डी हवा पूरी तरह से कैसे मिल सके, इसे

लेकर अनुभवहीन माताओं की जो स्वाभाविक चिन्ताएँ और सुरक्षा की भावनाएँ होती हैं उनसे यह समस्या और अधिक जटिल हो जाती है। वह अपने शिशु को अधिक गर्म कमरे में ढककर रखने लगती है। ऐसी हालत में सर्दी में भी कई शिशुओं के शरीर पर गर्मी के कारण चकत्ते उठ आते हैं।

२४४ शिशु को बाहर घुमाना —इस बात की चर्चा करने के पहिले हम यह कहें कि प्रत्येक शिशु को जिसका वजन दस पौण्ड या उससे अधिक हो बाहर घुमायें, बशर्ते बरसात न हो रही हो। शिशु को दिन को दो या तीन घण्टे बाहर रखना चाहिये। यह ध्यान में रखिये कि तापमान बहुत ठण्डा न हो और न कड़ाके की ठण्डी या ठण्डी हवा ही चल रही हो। यदि तापमान ६०° या उससे अधिक हो तो आठ पौंड वाला शिशु बड़े आराम से बाहर रह सकता है। हवा की गर्मी सर्दी ही कोई खास बात नहीं है, आर्द्र या ठण्डी हवा और उसी तापमान की तेज चलनेवाली हवा नुकसान करती है। यहाँ तक कि तापमान यदि बर्फ जमे जैसा हो तो भी बारह पौंड का शिशु किसी छायादार जगह में जहाँ अच्छी धूप हो बड़े मजे से एक या दो घण्टे बाहर रह सकता है।

सर्दी के दिनों में शिशु को बाहर निकालने का सबसे अच्छा समय दोपहर होता है (शुरू के महीनों में दस बजे से लेकर दो बजे के बीच)। यदि आप देहात में रहती हों और आपका खुद का खुला चौक हो तो अच्छे मौसम में उसे तीन घण्टे से भी अधिक धूप में रख सकती हैं। उसे यदि किसी तरह की परेशानी न हो तो उसके मुँह पर धूप आने दीजिये। (धूप सेवन के लिए परिच्छेद २४५ देखिये।) वैसे जैसे वह बड़ा होता जाता है और लोगों की संगत पसन्द करता है तथा बड़ी देर तक जगता है तो उसके जग जाने पर मैं यह नहीं चाहूँगा कि उसे अकेले ही एक घण्टे से अधिक देर तक खुले में रखा जाय। उसके आठ या नौ महीने के होते ही यह जरूरी है कि जब वह जगा हुआ हो उसके निकट अधिक से अधिक आदमी रहें, भले ही वह अपने में ही मग्न क्यों न रहता हो। उसे घर से बाहर ले जाते समय मां यदि उसके साथ हो अथवा वह सोया हुआ हो तो अच्छा है।

यदि आप शहर में रहती हों और कोई ऐसा स्थान न हो जहाँ आप शिशु को धूप में लिटा सकें तो आप बच्चागाड़ी में उसे घुमा सकती हैं। ऐसे समय में लम्बे ऊनी लबादे और मौजे या दस्ताने पहनाये जा सकते हैं। यदि आप बाहर जाना पसन्द करती हैं और इसके लिए समय निकाल सकती हैं तो यह और भी अच्छा है।

गर्मी के दिनों में आपका मकान यदि तवे की तरह गर्म हो जाता हो तो शिशु को बाहर कहीं ठण्डी जगह में जितना अधिक सुलाया हुआ रखा जा सके उतना ही अच्छा है। यदि आपका कमरा गर्मी में भी ठण्डा रहता हो तो भी मेरा यह सुझाव है कि आप शिशु को एक दो घण्टे के लिए बाहर घुमाने ले जायें परन्तु घुमाने का समय सूर्योदय के पूर्व या ठीक सूर्यास्त के बाद हो।

जब आपका शिशु दिन में तीन बार खुराक लेने लगे तो आपको चाहिये कि आप उसकी और अपनी सुविधाओं को देखते हुए उसे जहाँ तक संभव हो बाहर ही दूध पिलायें। यदि यह न भी हो सके तो भी दिन में उसे दो या तीन घण्टे बाहर रखने का जो नियम है उसे बनाया रखें। जैसे ही यह साल भर का हो जायेगा वह अपने आसपास के वातावरण में अधिक रुचि लेने लगेगा। उसे यदि गाड़ी में रखकर घुमाया जाता है तो वह दिन को भोजन के बाद सोना नहीं पसन्द करेगा, तब आपको उसे उसके पलने में ही लेटाना पड़ेगा। इस तरह सर्दी में दोपहर के बाद बाहर जाने के लिए बहुत समय बच रहेगा। आप उसको एक या दो घण्टे सुबह और एक घण्टा शाम को बाहर घुमा सकेंगे। सुबह उसको बाहर घुमाने के लिए कौनसा समय ठीक रहेगा यह बहुत कुछ उसकी सुबह की झपकी पर निर्भर करता है। कई शिशु साल के अन्त में सुबह के नाश्ते के बाद ही सो जाते हैं जबकि दूसरे बच्चे सुबह के दस बजे के बाद सोते हैं। यदि कोई शिशु ऐसा ही हो तो आपको चाहिए कि आप उसे चाहे वह जागता हुआ ही हो बाहर घूमने ले जायें।

२४५ शिशु को धूप मे रखना —सूरज की सीधी किरणों में ऐसे तत्व होते हैं जिनसे चमड़ी में विटामिन "डी" की रचना होती है। साधारण बात यह है कि बच्चों और शिशुओं को धूप में कुछ समय रखना अच्छा है। परन्तु इस बारे में तीन सावधानियाँ बरतनी चाहिये। शिशु को एकदम ही धूप में नंगा न करना चाहिये, विशेषकर उस समय जब धूप तेज हो और आकाश भी साफ हो। दूसरी बात यह है कि उन दिनों जब शरीर पर से धीरे धीरे पुरानी झिल्ली छूट रही हो अधिक धुला छोड़ देना नुकसान पहुँचाता है। तीसरी बात यह है कि यदि तेज धूप के कारण चमड़ी जल गयी हो तो यह उतना ही खतरनाक होता है जितना आग से जली चमड़ी पर फफोला पड़ना। अधिक धूप में रखने से चमड़ी का नुकसान का डर बना रहता है। जब कभी आप अपने शिशु को बाहर लिटायें तो इस बात का ध्यान रहे कि उसके कितने अंग को धूप में रखने की जरूरत है। आप यदि उसे नयी जगह में रख रहीं

हो तो इस ओर ध्यान देना और भी जरूरी है और जहाँ मौसम साफ हो और सूरज की रोशनी भी तेज हो वहाँ भी इस बात का ध्यान रखना चाहिये।

गर्मी के दिनों जैसे ही मौसम थोड़ा गर्म हो और शिशु यदि १० पौंड का हो तो उसे बाहर खुला रख सकती हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि वह इतना सहनशील हो गया है कि बाहरी हवा से उसे सर्दी न होगी चाहे वह बाहर खुला ही क्यों न रहे। ठण्डी ऋतु में आप उसके पैर व टाँगें खुली रख सकती हैं। आपको धूप में उसका मुख खुला रखने के पहिले यह देख लेना होगा या तब तक नाट देखनी होगी जब तक वह सूरज की रोशनी में अपनी आँखें न खोल लेता हो। अलग अलग शिशुओं में ऐसी शक्ति आगे पीछे आ ही जाती है। कई शिशु जल्दी जल्दी ही सूरज की रोशनी आँखों पर सह लेते हैं जबकि कई शिशुओं में यह शक्ति देर से आती है। जब आप धूप में शिशु का मुँह खोलें तो उसे इस ढंग से लिटायें कि उसका सिर सूरज की ओर इस प्रकार हो कि उसकी पलकें तेज धूप से आँखों की रक्षा कर सकें।

सर्दी के दिनों में आप यदि शिशु को सूरज की रोशनी में रखना चाहती हैं और कमरा यदि अच्छा गर्म हो और ठण्डी हवा न चल रही हो तो जिस खिड़की में से धूप आ रही हो वहाँ शिशु को लिटाया जा सकता है। शिशु को शुरू में दो मिनिट तक धूप में खुला छोड़िये, उसके बाद प्रति दिन दो दो मिनिट बढ़ाते जायें, धूप अधिकतम समय तक उसकी पीठ और पेट पर पड़ी रहे। खास तौर से गर्मी के दिनों में तीस या चालीस मिनिट तक शिशु को धूप में छोड़ने का सुझाव मैं नहीं दूँगा। गर्मी के दिनों में इस ओर ध्यान देना अति आवश्यक है कि शिशु को धूप में रखते समय उसे अधिक देर तक नहीं रखना चाहिये। उसका शरीर अधिक गरम नहीं हो। उसे फर्श या जमीन पर गद्दे के ऊपर लेटा दीजिये जिसे हवा उसे साथ साथ ठण्डा करती रहे। उसे आप पलने में या गाड़ी में तत्काल न लेटायें। यदि धूप में वह चौंधियाता है तो इसके यह माने नहीं कि उसे अधिक गर्मी लग रही है।

जब धूप तेज हो, जैसे समुद्र के किनारे या खुली जगह में, तो शिशु को पहिले एक या दो दिनों तक बराबर छाया में रखा जाय और उसके बाद में भी इस बात का ध्यान रहे कि सूरज की तेज रोशनी उसके नर्म बदन को न जला सके। ऐसा शिशु जो बैठ सकता हो या रेंगता हो उसे धूप वाली जगह या समुद्र के किनारे खुला रखते समय सर पर टोप रखना चाहिये। यह याद रखने की बात है कि धूप से जली हुई चमड़ी पर ललाई कई घण्टों बाद नजर आती है।

नींद

२४६ शिशु को कितना सोना चाहिये —मा कभी कभी यह सवाल पूछती है कि शिशु को कितना सोना चाहिये। वास्तव में इस बात का उत्तर केवल शिशु ही दे सकता है। किसी किसी शिशु को बहुत ज्यादा नींद की जरूरत है तो कोई शिशु बहुत ही कम सोता है। जहां तक एक शिशु को समय पर दूध मिलता हो, आराम हो, ताजी हवा मिलती हो तथा सोने की जगह अनुकूल हो तो यह बात आप उस पर ही छोड़ दीजिये कि वह जितनी जरूरत हो उतना सोये। शुरू के महीनों में बहुत से शिशु जिन्हें पूरी खुराक मिलती हो और अपच न हो तो वे केवल भूख लगने पर ही जागते हैं और बीच के समय अधिक देर तक सोये रहते हैं। कई शिशु ऐसे भी होते हैं जो अधिक जागते हैं। उनका यह जागरण किसी तरह की गड़बड़ी के कारण नहीं है। यदि आपका शिशु भी इसी तरह जागनेवाला है तो आपको उसके लिए चिन्ता करने या इलाज कराने की जरूरत नहीं।

जैसे जैसे आपका शिशु बड़ा होता जाता है वह अपना सोना कम करता चला जाता है। आपको इसका पता सबसे पहिले तब चलेगा जब वह दुपहर के बाद जागता रहेगा। इसके बाद वह दिन को भी कभी कभी जागता रहेगा। जैसे जैसे वह एक साल का होने लगेगा वह दिन को दो झपकियाँ लिया करेगा। वह एक या डेढ़ साल के बीच संभवतया एक ही बार दिन को सोयेगा। शैशवकाल में शिशु कितना सोये यह उसकी इच्छा पर छोड़ दीजिये। दो बरस का बच्चा कई परेशानियों से उलझा रहता है। उत्तेजना, बेचैनी, बुरे सपनों के मारे डर, भाई बहिन के साथ झगड़ा या अन्य बातें ऐसी हैं जिनके मारे वह अपनी पूरी नींद नहीं ले सकता है।

२४७ सुलाना —सबसे अच्छी बात तो यह है कि आप उसमें यह आदत डालें कि वह खाना खाने के बाद बिस्तर में लेट जाये और सो जाय (कोई कोई बच्चा ऐसा भी होता है जो खाना खाने के बाद भी जागता व खेलता रहता है, ऐसे बच्चे को नहलाकर सुलाने की कोशिश करनी चाहिये।) *तीन महीने के बाद शिशु को उसके बिस्तर में अकेले लेटे की आदत* डालने दें। बहुत से शिशु शोरगुल वाले अथवा शान्त मकान में सो लेते हैं, इसलिए घर भर में पंजों के बल चल करना या शान्त वातावरण पैदा करना जरूरी नहीं है। आपके ऐसा करने से यह नुकसान होगा कि जरासी आवाज

होते ही शिशु चौंक कर जाग उठेगा। ऐसे शिशु जो घर के साधारण शोरगुल या बातचीत के दौरान में ठीक ढंग से सो सकते हों वे बातचीत करते हुए हँसी की आवाज, रेडियो या हल्के शोरगुल में भी चैन से सो सकते हैं।

२४८ पेट या पीठ के बल लिटाना चाहिये—बहुत से शिशु शुरू से पेट के बल लिटाये जाने पर अधिक चैन पाते हैं। यह उनके बारे में अधिक सही है जो पेट की पीड़ा के कारण तीन माह तक रोते रहते हैं। पेट पर इस प्रकार का जो दबाव पड़ता है उसके कारण शिशु को दर्द से कुछ छुटकारा मिलता है।

दूसरे वह शिशु ऐसे होते हैं जो इस ओर विशेष ध्यान नहीं देते या पीठ के बल लेटा करते हैं। पीठ के बल सोने से शिशु को दो नुकसान हो सकते हैं। इसके कारण कभी कभी तो गला रुकने का डर रहता है। दूसरा पीठ के बल लेटने से शिशु अपना सर एक ही ओर रख पाता है जिससे उसके चपटे होने का भय रहता है। इसके कारण दिमाग को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुँचता परन्तु सिर को सही हालत में आने में एक दो साल तक लग जाते हैं। आपको चाहिये कि उसके सिर का ठीक हालत में रखने के लिए सदा ही करवट बदल कर लिटायें। आप उसके सिर का उस ओर रखिये जहाँ पहिले था। यदि कमरे के किसी कोने का देखना उसे अच्छा लगता है तो वह अपने सिर को सभी दिशाओं में घुमा लेता है। कुछ ही सप्ताहों में शिशु अपना सोने का तरीका पेट या पीठ के बल इस तरह का डाल लेता है कि उसे बदलना मुश्किल हो जाता है।

मेरी राय में शिशु यदि चाहता हो तो उसे पेट के बल लेटने की आदत डालिये क्योंकि बाद में बड़े होने पर घुटने चलना सीखते ही वह यह तरीका बदल लेगा।

२४९ शिशु को देर तक सोने दें जिससे सुबह उठते हुए वह चिड़चिड़ा न हो—छः महीने तक शिशु पाँच या छः बजे के बाद भी जब कि सारी दुनिया जग जाना पसन्द करती है देर तक सोते रहना पसन्द करते हैं। कई बार मा बाप की यह आदत हो जाती है कि ज्यों ही शिशु थोड़ा-सा कुनमुनाया कि वे उसे बाहर निकाल लेते हैं और उसकी सोने की इच्छा होते हुए भी उसको फिर नहीं सोने देते हैं और न उसे थोड़ी देर के लिए इस तरह जाग कर मनबहलाव ही करने देते हैं। इसका फल यह होता है कि जब बच्चा दो या तीन वर्ष का हो जाता है तो मा बाप भी अपने आपको सात बजे के

पहिले ही जगा हुआ पाते हैं और वह बच्चा जिसको शुरू में ही इस तरह जगा दिया जाता है वह भी यह चाहेगा कि उसके साथ सुबह सुबह दूसरे लोग भी जग जायें। इसलिए आप यदि सात या आठ बजे जागने के आदी हों तो आप शिशु के बजाय फिर से अपनी अलार्म घड़ी को काम में लें। जब वह जागता हो ठीक उसके पाँच मिनट बाद की अलार्म भरिये और थोड़े थोड़े दिनों के बाद पाँच पाँच मिनट खिसकाते जाइये। यदि वह अलार्म बजने के पहले जग जाता है तो आपको पता चले बिना ही वह वापिस सो सकता है अथवा तसल्ली के साथ तब तक जागता रहेगा जब तक कि अलार्म न बजेगा और आप न उठ जायें। इस तरह वह यदि मचलने लगे तो थोड़ी देर तक आप भी बाट देखिये, शायद वह चुप हो जाये। मगर वह यदि खूब जोर जोर से रोने लगे और अपना यही क्रम जारी रखे तो सिवाय बिस्तर छोड़ने के दूसरा कोई चारा आपको नहीं है। आप इसी तरकीब को अगले माह फिर अपनाने की चेष्टा करें।

२५० यदि सम्भव हो तो छ माह के शिशु को माता पिता के कमरे से दूर रखा जाय —एक शिशु को (यदि सुविधा हो तो) जन्म के बाद ही अलग से सुलाया जा सकता है। परन्तु माता पिता भी इतने समीप होने चाहिये कि जरूरत पड़ने या उसके रोने पर उसे सँभाल सकें। यदि वह माता-पिता के साथ सोता है तो छ महीने की उम्र ऐसी होती है जब कि उसे अलग से सुलाया जा सकता है। वह अपनी परवाह खुद करने की शक्ति अब तक जुटा लेता है और उसके दिमाग में अभी यह विचार भी नहीं बन पाता है कि उसे किसके पास सोना या नहीं सोना चाहिये। सबसे अच्छा तो यह है कि नौ माह के बाद शिशु मा-बाप से अलग लेटे, नहीं तो यह भय बना रहता है कि वह फिर अलग होने से घबरायेगा और दूसरी जगह सोने से डरेगा। जैसे जैसे वह बड़ा होगा, बाद में उसके इस तरीके को बदलना बहुत मुश्किल होगा।

कभी कभी छोटा बच्चा माता पिता को समागम करते हुए देख कर घबरा उठता है। इसको वह अजीब बात समझता है और डर जाता है। माता पिता को यदि यह विश्वास हो जाये कि बच्चा सो गया है तो ऐसी कोई बात नहीं परन्तु बच्चों के मनोवैज्ञानिक यह कहते हैं कि एसे कई मामले हैं जिनमें बच्चा जाग जाता है और यह देख कर वह बुरी तरह से चौंक जाता है, जबकि माता पिता को इसका पता ही नहीं चलता। यदि बच्चा माता पिता के कमरे में ही सोया करता है और सोने की दूसरी व्यवस्था न हो तो इसमें घबराने की कोई

बात नहीं। कदाचित दोनों बिस्तरों के बीच में पर्दा लटकाने की जगह निकल ही आती है। किसी बच्चे को कमरे में अकेले ही सोना चाहिये अथवा उसके साथ दूसरा छोटा बच्चा सोये यह बात बहुत कुछ आपके व्यवहार पर निर्भर करती है। यदि संभव हो तो प्रत्येक बच्चे का अपना कमरा होना चाहिये (विशेषकर जब वह कुछ बड़ा हो जाता है और जहाँ वह अपना सामान रख सकता है) वहाँ यदि वह बिना हिचकिचाहट सो सकता हो तो बहुत ही अच्छा है। यदि एक कमरे में दो बच्चे साथ साथ सोते हैं तो हमेशा यह डर बना रहता है कि कहीं वे अधिक देर तक एक दूसरे को जगाये तो नहीं रखेंगे।

२५१ बच्चे को अपने बिस्तर में सुलाये रखना—कभी कभी क्या होता है कि बच्चा रात को नींद में चौंक कर रोता हुआ मा बाप के कमरे में बार बार आ जाता है और लगातार रोता रहता है। माता पिता क्या करते हैं कि उसे भी अपने बिस्तर में लिटा लेते हैं जिससे वे लोग भी उस समय चैन से सो सकें। कभी कभी इसके सिवाय और कुछ करने का चारा ही नहीं रहता है परन्तु बाद में जाकर यह बहुत बड़ी भूल साबित होती है। यदि ऐसे बच्चे की परेशानी या बेचैनी बढ़ती जाये तो वह माता पिता के बिस्तर को सुरक्षित जगह मान कर ज्यादा से ज्यादा अपना झुकाव उधर ही रखेगा, इसके बाद उसको इससे हटाना शैतान के वश का भी काम नहीं। इसलिए जैसे ही वह रोता हुआ आपके कमरे में आये आप तत्काल बिना हिचक के उसे उसके बिस्तर पर ले जा कर सुला दें। मेरे विचार से यही एक समझदारी का काम है कि बच्चे को—चाहे कैसा भी कारण क्यों न हो—माता पिता अपने बिस्तर पर उसे न लिटायें। यहां तक कि यदि पिता बाहर कहीं दौरे पर गया हुआ हो तो भी मा बच्चे को अपने बिस्तर में न लेटाये।

२५२ खेलने का समय—बच्चे के साथ खेलिये। आप जब कभी कभी बच्चे के साथ रहें उसके साथ शान्ति से मित्रतापूर्वक रहिये। जब भी आप उसे दूध पिलाती हैं तो वह यह तो समझ ही लेता है कि आप दोनों का आपसी गहरा नाता है—उसे पुचकारते समय, नहलाते समय, कपड़े पहनाते समय, पोतड़े बदलते समय, गोदी में लेते समय या सुलाते में उसके साथ बैठे रहने पर वह इस नाते को भला भाँति समझने लगता है। जब आप उससे अटपट की लुकाछिपी करती हैं, उसको तरह तरह के शोर करके खुश रखती हैं या उसे यह दिखाती हैं कि वह दुनिया में आपके लिए सबसे प्यारा शिशु है तो इससे उसकी आत्मा का विकास होता है, ठीक उसी तरह से जैसे कि दूध पिलाने

से उसकी इन्द्रियों का विकास होता है। यही कारण है कि हम बड़े बूढ़े भी सहज ज्ञान से बच्चे की तरह चालते हैं और बच्चे के पास जाकर अपना सिर हिलाते हैं। भले ही हम चाहे कितने ही प्रतिष्ठित ही क्यों न हो अथवा समाज से गये गुजरे भी क्यों न हों बच्चे के प्रति हमारी भावना ऐसी ही बनी रहती है।

नौसिखिये माता पिता होने में सबसे पहली तकलीफ यह रहती है कि जब आप किसी भी काम को करते हैं तो उस समय गंभीर हो उठते हैं और उसका आनन्द न उठा पाते हैं, तब आप और आपका शिशु मानों किसी एक कमी से पीड़ित रहता है।

मेरे कहने का यह मतलब नहीं कि जब कभी वह जग उठा हो आप उसके साथ सारे समय बचपना करते रहें या लगातार उसे गुदगुदाते रहें। इसके कारण वह थक कर चूर हो जायेगा और भविष्य में इससे वह चिड़चिड़ा जायेगा और उसकी आदत बिगड़ जायेगी। जब भी आप उसके साथ रहें आपका अधिकांश समय शांति से बीतना चाहिये। आपके लिए और उसके लिए यह व्यवहार शान्त और मैत्रीपूर्ण रहना चाहिये। जब आप उसे उठाती हैं तो आपकी भुजाओं को बड़ा ही चैन मिलता है। उसे पुचकारती हैं, प्रेम से उसकी ओर देखती हैं तो उस समय आपके चहरे का रंग और उस पर जो शान्त भावना होती है तथा आपकी बोली में कितनी मिठास होती है यह देखते ही बन पड़ती है।

२५३ बिना लादन चिताके साथ रहना —यद्यपि बच्चे के लिए यह अच्छा है कि जब उसके खेल का समय हो तो मा (और यदि कोई भाई बहिन हों तो) उसके आसपास रह। इससे वह उसे देख सके, उसको देखकर शोर कर सके और बात बोलकर उसे बुला सके या कभी कभी किसी चीज को लेकर अपनी मा को खेलने के लिए बुला सके। उसके लिए यह जरूरी नहीं होना चाहिये कि वह गोदी या कंधे पर लटका रहे या बहुत देर तक मा को उसे बहलाना पड़े। इतना ही होना चाहिये कि उसके सहवास से मा आनन्द उठाये। उसे खुशी रखने के साथ साथ अपने आप को भी इससे बहलाया जा सकता है। यदि कोई नयी मा अपने बच्चे से खुश होकर उसके बचपन के समय अधिकांशतः उसके साथ खेलकूद में बिताएगी तो इसका फल यह होगा कि यह बच्चा उसीके गले पड़ा रहेगा और वह मा से इसके लिए ध्यान से ध्यान माँग करता रहेगा (देखिये पैराग्राफ २८० और २८१)।

२५४ देखने की और खेलने की चीजें —छोटे बच्चे पहली बार

जागा करते हैं, विशेषकर सायंकाल के बाद। उस समय वे कुछ न कुछ करना चाहते हैं और किसी का साथ भी वे इस समय चाहते हैं। दो तीन और चार महीने की अवस्था में वे चटकीली चीजों और चलने फिरने वाले खिलौनों व दूसरी चीजों को अधिक पसन्द करते हैं। घर के बाहर वे पत्तियाँ और छाया देखते रहते हैं। घर के अन्दर वे अपने हाथों को और दीवार पर टंगे चित्रों को देखते हैं। उनके झूलों पर आप चटकीले रंग के खिलौने लटका सकती हैं। यह इतनी ही दूरी पर लटकाये जाने चाहिये कि उसका हाथ पहुँच सके। जब वह इधर उधर होता हो तो ये खिलौने इस तरह के न हों कि उसकी नाक पर लटकते रहें। आप गत्ते से या ऐसी ही दूसरी चीजों से चमकीले रंग के खिलौने बनाकर लटका सकती हैं, अथवा आप चम्मच या प्लास्टिक के प्याले आदि लटका सकती हैं। खिलौने लटकाते समय आप इस बात का ध्यान सदा रखें कि जो भी चीज होगी शिशु अपने मुँह में डालेगा। जैसे ही वह छः महीने का होगा हरएक चीज को पकड़ कर मुँह में रखने से अधिक खुश होगा। इस समय प्लास्टिक के बजने वाले खिलौने, झुनझुने, दाँत में दबाने की चूहीं, कपड़े की गुड़िया और जानवर (खिलौने) व ऐसी घरेलू चीजें ले आनी चाहिये जो उसके मुँह में जाने पर भी नुकसान न कर सकें। छोटे बच्चे या शिशु को रसायनिक रंगों से रंगे खिलौने या पतले सेलालाइड के खिलौने जो टूटकर गले में फँस सकते हैं या शीशे के छोटे छोटे दाने न दीजिये। रबर के खिलौनों में धातु की जो सीटी लगी रहती है उसे भी निकाल दीजिये। रोजाना सायंकाल को जब शिशु अपने पलने में परेशान हो उठे तो आप उसे खिलौने की टोकरी के पास लिटा दीजिये जहाँ आप बैठी हों या काम कर रही हों। तीन या चार महीने के शिशु के लिए यह जरूरी है कि वह इसका आदी हो या वह बैठना, रेंगना और फर्श पर चक्कर लगाना सीख गया हो। ऐसी हालत में यदि आप उसे शुरू से ही कमरे में बंद रखेंगी तो यह इसे जेलखाना समझने लगेगा। जब वह बैठने और रेंगने लगे तो उसे ऐसी चीजें पकड़ने में आनन्द आयेगा जो उससे कुछ दूर हों। अब वह पकाने का बड़ा चम्मच, कड़ाही व बड़े बर्तन, कटोरी आदि से खेलने लगेगा। खेल से ऊब जाने पर आप उसे आराम कुर्सी में बिठा दीजिये या उसे थोड़ा रेंगने दीजिये। यह स्वास्थ्य के लिए हितकर है।

२४५ खेलने की टोकरी कब रखना —आपको खेलने की टोकरी रखनी जरूरी नहीं है क्योंकि इससे शिशु में रेंगने फिरने की आदत जल्दी नहीं

पड़ती। कई मनोवैज्ञानिक और डाक्टर इसे पसन्द नहीं करते, क्योंकि रेंगने वाले शिशु को आजादी के साथ इधर उधर घूमना नहीं मिल पाता है। मैं इस सैद्धान्तिक शिकायत को समझता हूँ, परन्तु इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि इससे शिशु को किसी तरह का नुकसान पहुँचता हो। मैंने खिलौने की टोकरी का सुझाव व्यवहारिक कारणों से दिया है क्योंकि इससे बहुत बड़ी सहायता मिलती है, विशेषकर उस मा के लिए जो काम काज में बहुत व्यस्त रहती है। इसे आप रहने के कमरे या रसोईघर में लटका दीजिये जहाँ मा काम करती हो। इस तरह शिशु को मा का सहवास भी मिलता है और वह क्या कर रही है यह देखने का भी मौका मिल जाता है। बाद के दिनों में वह टोकरी में से निकाल कर खिलौनों को फर्श पर बिखराता रहेगा और उन्हें वापिस टोकरी म भी रखता जायेगा। जब वह खड़ा होने लगेगा तो उसे इस टोकरी की कड़ियाँ पकड़ने में तथा उनके सहारे खड़े होने म मदद मिलेगी क्योंकि उसके पैरों के नीचे मजबूत जगह जो होगी।

२५६ गद्दीदार कुर्सी —यह कुर्सी उस समय अधिक लाभदायक होती है जब शिशु कमर सीधी करके बैठना सीख गया हो और उसे अधिक चलना न आया हो। इस कुर्सी के नीचे की जगह इस तरह की होनी चाहिये कि शिशु के हिलने डुलने से वह भी हिलने डुलने लगे। खासकर इसमें पहिये लगाकर इसे गड़ाले की तरह बनाया जा सकता है। दूसरा, इसके स्प्रिंग इतने ऊँचे भी नहीं होने चाहिये कि उससे शिशु अधिक ऊँचा उछले। मैं यह नहीं चाहूँगा कि शिशु अपने जागरण-काल में कुर्सी में ही बैठा रहे। उसे रेंगने और खड़े होना सीखने में भी सहायता मिलनी चाहिये।

२५७ मलमूत्र का त्याग —शिशु जन्म के पहिले दिन या ठीक बाद ही जो मल त्यागता है, उसमें चिकना, चिपचिपा, हरे और काले रंग का पदार्थ रहता है। उसके बाद यह मटमैला या पीले रंग का हो जाता है। यदि शिशु को जन्म से छत्तीस घण्टे बाद टट्टी न हो तो डाक्टर को सूचना दी जाय।

२५८ स्तन पान करने वाले शिशुओं का मलत्याग —जो शिशु मा का दूध पीता है वह शुरू के दिनों में कई बार टट्टी करता है। कई शिशु तो दूध पिलाने के ठीक बाद ही मलत्याग करते हैं। यह मल हल्के पीले रंग का रहता है या तो यह लसलसा होगा या चिकना और गाढ़ा। यह मल कभी भी सख्त नहीं होता। मा का दूध पीने वाले शिशु—एक, दो और तीन माह तक की उम्र होने ही—नियमित और अनियमित रूप से दिन में कई बार

मलत्याग करते हैं। इनमें से कई ऐसे होते हैं जो दिन में एक बार तो कई दूसरे दिन अथवा काइ काइ तो इससे भी अधिक देर के बाद मलत्याग करते हैं। उस मा के लिए यह चिन्ता का विषय होता है जिसकी यह धारणा है कि शिशु को दिन में एक बार तो मल त्याग करना ही चाहिये। परन्तु जब तक वह चैन से है, इसमें घबराने जैसी काइ बात नहीं, भले ही मा का दूध पीने वाला शिशु दो या तीन दिन बाद मल त्याग करे, वह वैसा ही चिकना बना रहता है।

कई स्तनपायी शिशु जो इरकन करते रहते हैं वे दो या तीन दिन के बाद जाकर मलत्याग करते हैं। यह जब बाहर आता है तो चिकने दस्त की तरह रहता है। यह ऐसा क्यों रहता है उसका एक ही उत्तर हो सकता है। मेरे अनुसार तो उसका यह मल इसलिए इतना पतला होता है कि गुदा के अन्दर से इसे बाहर निकलने के लिए ठीक तरह का दबाव नहीं पैदा हो पाता। आप इस बारे में डाक्टर से सलाह लें, उसके खाने में ठोस पदार्थ मिलाने से भी कुछ सफलता मिल सकती है, भले ही शिशु को अन्यथा इस समय ठोस खाने की जरूरत न हो। उसे यदि फलों का रस या फलों का शरबत दो या चार चम्मच दिया जाय तो लाभ पहुँचेगा। इस कठिनाइ में जुलाब की जरूरत नहीं। मेरे ख्याल से गुदा में बत्ती रखना अथवा नियमित एनिमा देना भी शिशु के लिए हानिकर है क्योंकि फिर वह अधिक से अधिक इन पर निर्भर रहने लगेगा। इस समस्या को आप फलों का रस या दूसरा कोई ठोस भोजन मिलाकर हल करने का प्रयत्न कीजिये।

२५९ बोतल से दूध या खुराक लेने वाले शिशु का मलत्याग — जिस शिशु को गाय का दूध दिया जाता है वह पहिली बार दिन में एक से चार बार तक मलत्याग करेगा, यद्यपि काइ काइ बच्चा छः बार तक मल त्याग करता है। जैसे जैसे वह बड़ा होता जायेगा इसमें कमी होती जायेगी। फिर वह दिन को एक या दो बार मलत्याग करेगा। यदि वह खुलकर मल त्याग करता हो और उसका स्वास्थ्य अच्छा हो तो वह कितनी ही बार मल-त्याग करे चिन्ता की बात नहीं है।

गाय का दूध पीने वाले बच्चे का मल हल्का पीलापन लिये या गहरे भूरे रंग का होता है। तथापि कइ शिशुओं का मल पतला होता है जिसमें चिपचिपे अण्डे की सफेदी जैसे छिछड़ रहते हैं (फटे हुए दूध की तरह के रेशे जिनके बीच पतला पदार्थ रहता है)। यदि शिशु चैन से है और ठीक तरह से पनप रहा है तो इसमें घबराने जैसी कोइ बात नहीं।

गाय के दूध पर निर्भर रहने वाले शिशु के मलत्याग के बारे में एक शिकायत यह रहती है कि उसका मल सख्त होता जाता है। पृष्ठ पर लिखे गये परिच्छेद में इस पर चर्चा की गयी है (परिच्छेद २९२)।

बोतल से दूध पीने वाले शिशुओं में बहुत कम ऐसे होते हैं जिनको शुरू के महीनों में पतले, हरे और दही जैसे फटे फटे दस्त होते हों। जैसे जैसे उनकी खुराक में अधिक शक्कर मिलाई जायेगी वैसे ये और भी भूरे होते जायेंगे। यदि हालत बिगड़ गयी हो या ऐसे दस्त होते हों तो डाक्टर की पूरी निगरानी में शिशु को रखने की जरूरत है। यदि डाक्टर आपको समय पर नहीं मिल सकता है तो आप सबसे पहला काम यह करें कि उसकी खुराक में शक्कर नाममात्र को भी न रहने दें। यदि शिशु की दस्त हल्की पतली हो परन्तु दूसरी ओर उसका स्वास्थ्य ठीक बना रहता है, वह पनपता रहता है और डाक्टर भी कुछ गड़बड़ी नहीं पाता है तो इस ओर ध्यान देने की जरूरत नहीं है।

२९० अलग अलग शिशुओं के मलों में अन्तर —आप खुद यह देख सकती हैं कि शिशु यदि अच्छे ढंग से पनप रहा हो तो भले ही दूसरे शिशु के मल में और उसके मल में फर्क हो कोई खास बात नहीं। परन्तु जब उसके मल में एकदम ही फर्क पड़ जाता है तो यह बात डाक्टर को जरूर ही बताने की है। यदि वे पहिले चिकने होते थे, उसके बाद छिछड़े की तरह हल्के गीले ढीले अधिक होते हों तो यह अन्दरूनी या आँतों पर किसी बीमारी के होने की सूचना है। यदि वे साफ तौर पर ढीले ढीले हों, हरे रंग के हों और उनकी गन्ध भी बदली हुई हो तो निश्चयपूर्वक कहा जा सकता है यह आंतों पर कीटाणुओं के प्रभाव के कारण हैं। इन्हें हम हल्का या तेज अतिसार (दस्त) कह सकते हैं। जब कभी मलत्याग करने में देरी होती है और उसके बाद मल सख्त आता है तो कभी कभी इसका कारण सर्दी, गले में खराश या और कोई बीमारी हो सकती है। परन्तु सदा ऐसा मान लेना जरूरी नहीं है। बीमारी की छूत लगने से आँतें सुस्त हो जाती हैं परन्तु साथ ही साथ इसके कारण भूख भी कम हो जाती है। साधारण तौर पर कितनी बार मलत्याग हो और मल का रंग कैसा हो यह अधिक महत्व की बात नहीं है। महत्व की बात यह है कि मल कैसा होता है और उसकी गन्ध कैसी है।

जब शिशु को अतिसार हो जाता है तो उसके मल में आँव आना साधारण बात होती है। यह बताती है कि उसकी आंतों में ऐंठनियाँ हैं ठीक उसी

तरह की जैसी कब्ज़ियत में होती हैं। ऐंठनियाँ अधिकतर गले या साँस नली में खराश या सर्दी के कारण तथा परेशान शिशु से लेकर स्वस्थ नवजात शिशु में भी होती हैं। यह शिशु शुरू के हफ्तों में अपने मल में बहुत सा आँव छोड़ते हैं।

जब कभी भोजन में नयी सब्जी दी जाती है तो वह सब्जी वैसी की वैसी उसके मल में निकल आती है। यदि इसके कारण भी एंठनी हो, पतलापन हो और आँव आये तो दूसरी बार इसकी मात्रा कम कर दीजिये। यदि जलन व एंठनी नहीं होती हो तो आप वही मात्रा जारी रखें और उसे धीरे धीरे बढ़ाती जायें जिससे वह ठीक ढंग से हजम करना सीख सके। चुकन्दर देने पर उसका सारा मल लाल रंग का हो जाता है। यदि खुली हवा में पाखाना पड़ा रहे तो वह भूरा या हरे रंग का हो सकता है। यह महत्व की बात नहीं है।

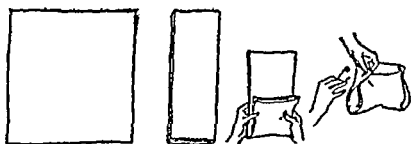
सख्त पाखाना फिरते समय उसके अगले भाग पर खून की बूँदें नजर आती हैं क्योंकि सख्त होने के कारण उसकी गुदा के कुछ अंश छिल जाते हैं। इस तरह खून आना कोई खतरनाक बात नहीं। परन्तु उसे डाक्टर को बतला देना चाहिये, जिससे उसका कब्ज का तत्काल इलाज हो सके। यह शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों ही कारणों से जरूरी है। मल में अधिक खून शायद ही कभी आता है। यदि ऐसा हो तो यह माना जा सकता है कि आँतों की बनावट ठीक नहीं है या दस्तें गंभीर हो गयी हैं अथवा आँतों में झिल्ली सूज गयी है (परिच्छेद ६९०)। इस हालत में या तो डाक्टर को बुलाना चाहिये या शिशु को तत्काल अस्पताल ले जायें।

परिच्छेद २९८ से ३०० में दस्तों के बारे में प्रकाश डाला गया है।

पोतड़े (कमर में लपेटने के कपड़े)

२६१ **पोतड़े लपेटना** —पोतड़े की तह कैसे करना चाहिये यह पोतड़े और शिशु का साइज पर निर्भर करता है। इस बारे में जरूरी बात जो जानने की है वह यह है कि ज्यादा से ज्यादा कपड़ा वहाँ रहना चाहिये जहाँ बच्चा मूतता है न कि उसकी टाँगों के बीच में ढेर सारा कपड़ा इस इरादे से लगा दिया जाय कि वह उन्हें फलाकर चौड़ी रख सकेगा। नवजात शिशु के लिए आप बड़े पोतड़े को नीचे बताये गये चित्र के अनुसार तह कर सकती हैं। पहिले उसे लम्बाई की ओर से तीन तहों में मोड़ लीजिये। इसके बाद एक सिरे से

एक तिहाई मोड़िये। इसके कारण जो आधा मुड़ा हुआ पोतड़ा है उसमें छः तहें हो जायेंगी और जो बचा हुआ है उसमें तीन ही तह रहेंगी। एक शिशु (लड़के) के लिए सामने के भाग में तीन तह रखना जरूरी है। एक लड़की के लिए यदि वह पेट के बल लेटती है तो सामने छः तहें रहनी चाहिये और यदि वह कमर के बल लेटती है तो पीछे की ओर छः तहें रहनी चाहिये। जब आप शिशु को पोतड़ा पहनायें तो पिन लगाते समय अपने दूसरे हाथ की अंगुलियाँ पोतड़े और उसके शरीर के बीच में रखिये जिससे पिन उसके बदन में न चुभे।

कई माताएँ जब शिशु को दूध पिलाने के लिए उठाती हैं तब उसका पोतड़ा बदलती हैं और बिस्तर में जब उसे सुलाती हैं तब भी उसका पोतड़ा

बदलती हैं। ऐसी माताएँ जो बहुत व्यस्त रहती हैं वे दूध पिलाते समय एक बार ही पोतड़ा बदल कर समय और धुलाई की बचत कर सकती हैं। बहुत से शिशु भीग जाने पर भी बिना परवाह किये चुपचाप लेटे रहते हैं जबकि बहुत से इतने सचेतन होते हैं कि उनका बार बार बदलना पड़ता है। यदि शिशु को अच्छी तरह से लपेट दिया है तो उसे पोतड़े के भीग जाने से भी ठंडक महसूस नहीं होगी। यह तो तब होता है जब किसी भीगे कपड़े को सुखाने के लिए हवा में डाल दिया जाता है और जो सील उठती है उससे जो ठंडक महसूस होती है।

यदि कोई शिशु अपने को और बिस्तर को भिगो देता है तो आप एक बारगी ही दो पोतड़े लपेट दीजिये। यदि दूसरे को भी पहले के ऊपर लपेटा गया तो बहुत ही भारी लगने लगेगा, आप उसको कमर में लुंगी की तरह लपेट कर ऊपर से लगा दीजिये। छोटा वाटरप्रूफ पोतड़ा जो कमर में पड़ा रहता है

पेशाब को अधिक नहीं सोख सकता है जितना कि रूई कपड़े के पोतड़े और न उसमें शिशु द्वारा किया गया पाखाना ही रुक पाता है।

पाखाना करने के बाद शिशु को साफ करने के लिए आप किसी पानी सोखने वाली रुई पर हलका सा तेल लगा दीजिये या उसे पानी में भिगो दीजिये या स्वाज काम में लीजिये। यदि जरूरी हो तो आप रुई या कपड़े पर साबुन और पानी लगा सकती हैं (साबुन का साफ कर लेना चाहिये)। यह जरूरी नहीं है कि आप भीगा पोतड़ा हटाते समय शिशु को बार बार धायें ही।

२६२ पोतड़े धोना —आपको इसके लिए ढक्कनदार बाल्टी की जरूरत होगी जिसमें थोड़ा पानी भरा हो जिससे आप मल से सने पोतड़े तत्काल हटाते ही उस बाल्टी में डाल सकें। यदि उसमें साबुन अथवा साफ करने वाला रसायन हो तो छिछड़े छूट जाते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि पानी में साबुन अच्छी तरह से घुल जाय जिससे बाद में काम लेने पर पोतड़ों में साबुन के टुकड़े न रह जायें। जब आप मल से सने पोतड़े को हटायें तो टायलेट में फैलाकर छुरी से उसके मल को हटा दीजियेगा या कसकर पकड़ के उसे नल की तेज धार में रख कर निचोड़ लीजिये।

पोतड़े यदि आपको ही धाने हों तो आप टब या मशीन में धोते समय अत्यन्त हलके साबुन का उपयोग कीजिये जो तेज न हो। पहिले साबुन को पानी में अच्छी तरह से घोल लीजिये। उसमें आप इन कपड़ों का दो, तीन, या चार चार मलिये और निचोड़िये। इस तरह कितनी बार निचोड़ना चाहिये यह शिशु की मुलायम चमड़ी और पोतड़ों में से साफ पानी निकल आने पर निर्भर करता है। यदि आपके शिशु की चमड़ी अधिक सचेतन नहीं हो तो मलकर दो बार धो लेना ही बहुत होता है।

यदि आपके शिशु के पोतड़ों के कारण चकत्ते उठ आते हों तो आपको और भी अधिक सावधानी रखने की जरूरत है। यह सावधानी कम से कम उस समय तो रखनी ही चाहिये जब चकत्ता नजर आता हो। कदाचित इस में सदा ही सावधानी रखनी होगी। कभी कभी पोतड़ों में जो कीटाणु इकट्ठा हो जाते हैं उनसे क्षार पैदा हो जाता है, इस क्षार के कारण चकत्ते पड़ते हैं। धोने से ये जंतु पूरी तरह से साफ नहीं होते हैं। यदि ये चकत्ते बहुत उठ आते हों तो पोतड़ों को या तो उबाल लेना चाहिये या धोते समय अंत में इन्हें किसी कीटाणुनाशक हलके घोल में भिगो देना चाहिये। आप अपने डाक्टर से ऐसी कीटाणुनाशक दवाई के लिए पूछिये जो सुरक्षित भी हो और

सुविधाजनक भी हो। कई धोबी या कपड़े धुलाने की फैक्ट्रियाँ इन्हें खौला कर तेज गर्मी दे कर जन्तुओं को मिटा देती हैं। बहुत से कीटाणुओं को धूप खत्म कर देती है। आप अपने शिशु के पोतड़े (या दूसरी चीजें जो पेशाब में भीग जाती हैं—कुर्ते, जाकेट, चादरें, गद्दे, वाटरप्रूफ चादरें या कपड़े) सूरज की धूप में डालें। पोतड़ों के कारण चकत्ते के लिए परिच्छेद ३०२ देखिये।

२९३ 'डायपर लायनर्स' पोतड़ों में रखने के कागज —दिन के समय जब शिशु के मल त्यागने की संभावना होती है ये कागज लगा दिये जाते हैं जिससे पोतड़े सने नहीं।

पोतड़े में रखने के लिए कपड़े के भी लायनर्स मिलते हैं जो बहुत जल्दी सूख जाते हैं और शिशु के बदन को अधिक भीगा नहीं रहने देते।

२९४ वाटरप्रूफ पैंट —खास ऊन के धागे से बुने हुए होते हैं। जब कभी आप शिशु के साथ कहीं बाहर जाती हैं तो इससे बड़ी सहायता मिलती है। यदि आप घर पर इन ऊनी कपड़ों को धो सकती हैं तो आप घर पर भी इन्हें काम में ले सकती हैं। वाटरप्रूफ कपड़े के निकर शिशु को पहनाते समय इस बात को अच्छी तरह देख लीजियेगा कि क्या उसकी चमड़ी पर इससे चकत्ता तो नहीं पड़ता है। जब शिशु वाटरप्रूफ निकर नहीं पहने हुए होता है, पेशाब में से बहुत कुछ अंश उसके पोतड़ों में और कुर्ते या दूसरे कपड़ों में सोख लिया जाता है। परन्तु वाटरप्रूफ निकर होने पर पोतड़ा भीगा और गर्म रहता है जिसमें कीटाणु अधिक पनपते हैं और इससे खाल पर चकत्ता पड़ जाने का डर रहता है। आप ऐसे कपड़े सुविधा के अनुसार काम में लायें। यदि पोतड़े के चकत्ते उठ आयें तो आप इन्हें काम में न लायें। जहाँ तक संभव हो इससे बचने के लिए आप प्रतिदिन साबुन और पानी से ऐसे वाटरप्रूफ निकरों को धोकर धूप में सूखने को डाल दें जिससे धूप की रोशनी उन कीटाणुओं को नष्ट कर दे जो क्षार बनाते हों।

शुरू के सप्ताह में रोना

२६५ वह क्यों रोता है? —सामान्य तौर पर पहले बच्चे को लेकर यह जरूरी सवाल उठता है। जैसे जैसे वह बड़ा होता जाता है उसका रोना आपके लिए समस्या नहीं रहता है क्योंकि आप उस ओर तब अधिक ध्यान नहीं देती हैं। तब आप जान जाती हैं कि दिन को किस समय वह क्या चाहता है और उसके रोने के अलग अलग ढंग को भी आप पहचान जाती हैं। इसके अलावा बड़े होने पर वह कम रोया करता है। उसके रोते ही आपके दिमाग में कई चिन्ताएँ चक्कर काटने लगती हैं। क्या वह भूखा है? क्या वह भीग गया है? क्या वह बीमार है या उसे अपचन हो गया है अथवा उसके पिन तो नहीं चुभ रही है या उसकी आदत तो नहीं बिगड़ गयी है? मां बाप कभी भी यह नहीं सोचेंगे कि शिशु थकान के कारण रो रहा है परन्तु अधिकतर यही होता है। ऊपर दिये गये सवालों का एक एक करके उत्तर यहाँ दिया जा रहा है।

शिशु जो कई बार मचलता है और रोता है वह इन कारणों से नहीं। वास्तव में बहुत से शिशुओं के लिए पन्द्रह दिन के होते ही ऐसा समय आता है जिसका नामकरण तो किया जा सकता है परन्तु वह कैसे और क्यों होता है इस पर सही ढंग से प्रकाश नहीं डाला जा सकता है। इन दिनों उसके रोने का एक समय बंध जाता है, अधिकतर सायंकाल या दोपहर के बाद। हम यह कह सकते हैं कि पेट के दर्द व स्नायुओं के तनाव के कारण (कालिक) ऐसा होता है, (जैसे दर्द हो, बदहजमी हो और पेट में से वायु निकलती हो)। यदि वह दिन को या रात को अपने निर्धारित समय पर सदा मचल मचल कर रोता हो तो हम परेशानी से कह उठते हैं कि इसे हमेशा इसी समय शैतानी सूझा करती है। यदि वह चिड़चिड़ा होकर हाथ पैर फेंकने लगे तो हम उसे बहुत ही जिद्दी शिशु (हायपरटोनिक) कहने लगते हैं। परन्तु वह ऐसा क्यों करता है इसके कारणों को हम नहीं समझ सकते हैं। हम केवल यही जानते हैं कि ऐसा सदा होता ही है और अपने आप धीरे धीरे चला भी जाता है। जब वह तीन माह का हो जाता है ये बातें अपने आप मिट जाती हैं।

हो सकता है कि किसी किसी शिशु को लेकर दूसरी स्थिति हो। अटपटे ढग से हम इसके बारे में यहां कह सकते हैं कि जन्म के बाद तीन महीने तक शिशु के लिए एक ऐसा समय आता है जिसमें उसके अपरिपक्व स्नायुमण्डल और पाचन क्रिया बाहरी जगत की जो जीवनप्रणाली है उसके अनुकूल अपने को ढालती हैं। कइयों के लिये यह क्रिया सरल नहीं होती है। जो भी हो, इस बारे में यह याद रखना जरूरी है कि शुरू के दिनों में इस तरह शिशु का रोना कुछ ही दिनों तक रहता है और इसमें घबराने जैसी कोई बात नहीं है।

२६६ भूख लगना —चाहे आप शिशु को नियम के अनुसार दूध पिलाती हों या उसकी इच्छा के अनुसार, आप यह शीघ्र ही जान लेंगी कि इस मामले में उसकी आदत कैसी है। दिन को वह किस समय ज्यादा दूध पीता है और वह किस समय जल्दी जग जाया करता है। इसको देख कर आप यह फैसला कर सकती हैं कि क्या उसका बेवक्त या रोना भूख के कारण तो नहीं है। यदि एक शिशु रात को खुराक के आखिरी समय आधा ही दूध पीकर छोड़ देता है तो यह मानना चाहिये कि उसके जल्दी जागने का कारण यही है और यही कारण है कि जहाँ वह तीन या चार घंटे के बाद भूख के कारण रोता था वह एक या दो घंटे के बाद ही रोने लगा है। परन्तु सब के लिए ऐसा होना जरूरी नहीं है। कई बार वह अपनी पूरी खुराक न लेकर केवल थोड़ा-सा दूध पीकर ही संतोष के साथ चार घंटे तक सोया रहता है।

यदि शिशु ने आखिरी खुराक औसतन जितनी वह लेता है, ली है और उसके दो घंटे बीतने के पहले ही रोने लगता है तो कम से कम इसका कारण भूख तो नहीं हो सकती। यदि वह एक घंटे में ही जाग जाय, विशेषतया सायंकाल या दोपहर के बाद, तो यह जरूर ही शारीरिक विकास की क्रिया है। यदि वह अढाई या तीन घंटे बाद जाग कर रोता है तो हमें सबसे पहले यह अनुमान लगाना चाहिये कि उसे भूख लगी होगी।

यह भी हो सकता है कि उसकी खुराक में वृद्धि हो गयी हो या मां का दूध उसे अधिक मात्रा में चाहिये अथवा यह भी हो सकता है कि मां के स्तनों से दूध कम निकल पाता हो। शिशु एकाएक ही एक ही दिन में अपनी खुराक में वृद्धि नहीं कर लेता है। वह अपनी खुराक कई दिनों तक एकसी ही लेता रहेगा और धीरे धीरे ज्यादा की मांग करेगा। वह सदा की अपेक्षा थोड़ा जल्दी जागकर रोने लगेगा परन्तु वह बहुत जल्दी नहीं जाग बैठेगा और न उसकी खुराक

ही बहुत अधिक बढ़ जायेगी। बहुत से मामलों में कई दिनों तक भूख के मारे जल्दी जागते रहने से शिशु पेट भर लेने के बाद भी रोने लगता है।

सामान्य तौर पर जैसे जैसे उसकी भूख बढ़ती जाती है, मा के दूध में भी वृद्धि होती रहती है। मा के स्तन पूरे खाली होने लगते हैं और जितनी बार वे खाली होते हैं, उतने ही अधिक वे वापिस भर जाया करते हैं। हाँ, कभी कभी यह भी होता है कि मा यदि थकी हुई हो या परेशान हो तो उसके स्तनों में अधिक दूध नहीं उतरता।

मैं इसको अनुभवसिद्ध नियम के अनुसार इस तरह कहना चाहता हूँ। शिशु यदि पन्द्रह मिनट या इससे अधिक देर तक रो रहा है और उसे आखिरी खुराक पीये दो घंटे से अधिक हो गये हों, या आखिरी खुराक उसने औसत से बहुत थोड़ी ली है और दो घंटे से पहले जग गया है, तो उसे दूसरी बार दूध पिला ही दीजिये। यदि इससे वह संतुष्ट होकर सो जाता है तो इस रोग का यही इलाज है। यदि पूरी खुराक लेने के बाद दो घण्टे से भी कम समय में वह जाग कर रोता है तो संभवतया वह भूख के कारण नहीं रो रहा है। उसे पन्द्रह या बीस मिनट तक और मचलने या रोने दीजिये (यदि आप यह सहन कर सकें तो) अथवा उसके मुँह में रबड़ की बंद चूसनी दे दीजिये (पेसीफायर) जिससे वह सो जाय। यदि वह इस पर और भी जोर से रोने लगे तो उसे फिर दूध पिलाने में कोई हर्ज नहीं है। जैसे ही आपको पहले पहल जब यह सन्देह हो कि कहीं स्तनों में दूध कम मात्रा में तो नहीं उतर रहा है तो इस पर तुरन्त ही बच्चे को बोतल का दूध पिलाना शुरू मत कीजिये, पहले उसे स्तनपान ही करने दीजिये।

२६७ **क्या वह बीमार है?** —शुरू के महीनों में शिशुओं पर ठंड का जल्दी असर होता है और उसकी आँतों पर भी प्रभाव पड़ता है। परन्तु इनके लक्षण सामने दिखायी दे देते हैं—बार बार नाक बहना, खाँसी, पतली टट्टी होना आदि। दूसरे रोगों के असर बहुत कम होते हैं। यदि आपका शिशु केवल रो ही नहीं रहा हो वरन् उसकी हुलिया ही दूसरे ढंग की दिखायी दे रही हो तो तुरन्त टेम्प्रेचर लीजिये और डाक्टर को खबर दीजिये।

२६८ **क्या वह इसलिए तो नहीं रो रहा है कि भीग गया है या टट्टी पेशाब से सन गया है?** —बहुत ही कम शिशु ऐसे होते हैं जो भीग जाने या टट्टी से सन जाने पर बेचैनी अनुभव करते हैं अन्यथा बहुत से तो इस ओर ध्यान भी नहीं देते हैं। जो भी हो, आप उसको बदल दीजिये

२६९ क्या कोई पिन तो नहीं है? —ऐसी बात सौ बच्चों में भी कभी एक बार भी नहीं होती है—फिर भी अपना सन्देह मिटाने के लिए देख लेना चाहिये।

२७० क्या बदहजमी के कारण तो नहीं रो रहा है? —आप उसे कन्धे लगाकर इसको उपचार कर सकती हैं। यदि पहले एक बार कर भी चुकी हों तो फिर दुहरायें। अपच—जिसमें बच्चा दूध फेंकता हो फाफना सा, या टट्टी में हरे हरे छिछड़े से हों—पर विस्तार से चर्चा परिच्छेद २९० तथा स्नायुमंडल व पाचनक्रिया के परिवर्तन पर परि० २७५ में चर्चा की गयी है।

२७१ क्या उसकी आदत बिगड़ गयी है? —यद्यपि बड़े बच्चे टेव पड़ जाने के कारण रोते हैं (परि० २७९), परन्तु पहले महीने शिशु इसलिए नहीं रोता है कि उसकी यह टेव हो गयी है।

२७२ थकान —किसी किसी शिशु को अधिक देर जगाये रखने से अथवा किसी नयी जगह या नये लोगों के बीच होने से, अथवा माता पिता द्वारा लंबे समय तक उसे खिलाते रहने से उत्तेजना या तनाव के कारण भी वह चिड़चिड़ा हो उठता है। इस पर उसको सुलाना सरल काम नहीं रहता, आपके लिए और उसके लिए भी यह कठिन हो जाता है। यदि माता पिता या दूसरे लोग उसका बहलाने के लिए उससे और अधिक बातचीत, खेल, या गुदगुदाना जारी रखें तो मामला और भी बिगड़ जाता है।

कइयों की तो यह आदत सी होती है कि उन्हें कभी शान्ति से सुलाया ही नहीं जा सकता। जागने के कारण जो थकावट उनमें आती है वह तनाव पैदा कर देती है और सोने के पूर्व उन्हें इससे छुटकारा मिलना ही चाहिए। वे रिरियाते हैं। उनमें से कुछ तो सालों मुंगे में जोरों से अलाप भरने लगते हैं। फिर यह क्रम धीरे धीरे कम होता हुआ अचानक रुक जाता है और शिशु नींद में खो जाता है।

इसलिए आपका शिशु यदि बहुत देर जागने के बाद पेट भर जाने पर भी रोने लग तो पहले यह मान कर चलिये कि वह थक गया है, उसे चुप करने की कोशिश करें और उसे पलने में लिटा दें। यदि वह रोता ही रहे तो उसे पन्द्रह मिनट या आध घंटे तक रोने दें। कई शिशु पलने में सुलाने से ठीक हो जाते हैं और यही एक अच्छा तरीका है जिसे आगे भी कई महीनों तक जारी रखना चाहिये। ऐसा शिशु जो बहुत अधिक थक गया हो उसे आगे पीछे हिलाने-डुलाने या गोदी में लेकर हिलाने अथवा धीरे धीरे चहल-कदमी करने से (अधर कमरे

में चहलकदमी ठीक रहती है) सो जाता है। उसको लेकर चहलकदमी कभी कदाच जब कि यह अधिक ही परेशानी की हालत में हो तभी की जानी चाहिये। यदि आप सदा ही यह तरीका अपना लेंगी तो आपका शिशु भी इसका आदी हो जायेगा, फिर आपको उसे सुलाने के लिए अधिक से अधिक चहलकदमी घंटों करनी पड़ेगी। फिर इससे आप शीघ्र ही अथवा कुछ दिनों बाद ऊब कर पश्चाताप करने लगेंगी।

२७३ चिड़चिड़े शिशु —बहुत से शिशु शुरू के सप्ताहों में दिन में कभी कभी चिड़चिड़े हो उठते हैं। यह बात ज्यादातर पहले बच्चे पर अधिक लागू होती है। कई शिशु कभी कभी बहुत ही अधिक चिड़चिड़ किन्हीं किन्हीं दिनों हो जाया करते हैं। उनके चिड़चिड़ेपन का यह समय चलता भी रहता है तब वे घंटों सोये रहते हैं मानों बेभान सा रहे हों और उन्हें जगाना भी मुश्किल हो जाता है। हम वास्तव में यह नहीं जानते हैं कि इसका क्या कारण है। यह कहीं अपच के कारण तो नहीं है क्योंकि अभी तक शिशु की पाचन क्रिया ठीक नहीं हो पायी है या यह स्नायुमंडलों के तनाव के कारण तो नहीं है। इस तरह की हरकतों को खतरनाक नहीं समझ लेना चाहिये, समय के साथ साथ ये भी अपने आप जाती रहती हैं, परन्तु जब तक ये रहती हैं, माता पिता को परेशान कर डालती हैं।

इसके लिए आप कई तरह के उपाय कर सकती हैं। यदि डाक्टर की राय हो तो दूध पिलाने के बाद उसके मुंह में यह चूसनी दे दीजिये। शिशु को शाल में आहिस्ता से लपेटकर चिपटाये रखें। कई माताओं और अनुभवी नर्सों का कहना है कि चिड़चिड़ा या परेशान शिशु यदि किसी तंग पलने में या गादी में चिपटा कर रखा जाय तो जल्दी ही सो जाता है। पलने में, गुदगुदी टोकरी में, बच्चागाड़ी में या खिलौनिया के अगल-बगल गद्दे लगाकर ऐसा ही बनाया जा सकता है। पलने या गाड़ी में आप यह भी देख सकती हैं कि क्या उसे हिलना डुलना पसन्द है। ऐसे चिड़चिड़े शिशु चलती हुई मोटरकार के हिचकोलों से बड़े खुश रहते हैं परन्तु जैसे ही कहीं लाल बत्ती दिखायी दी, गाड़ी रुकी या घर पर पहुँचे तो फिर वही समस्या उठ खड़ी होती है। गर्म पानी की बोतल के सेक से भी उसे चैन मिलता है (परि० २७६)। आप उसे लोरी भी सुनाकर देख लीजिये। अपने आपको भी परेशानी से छुटकारा दिलाने के बारे में परिच्छेद २७७ पढ़िये। डाक्टर कभी कभी इसके लिए शान्ति पहुँचाने वाली दवा सुझाते हैं।

। २७४ बहुत ही चिड़चिड़ा शिशु —यह शिशु ऐसा होता है जो आरम्भ में कुछ महाह अत्यन्त ही चिड़चिड़ा और बेचैन रहता है। उसके शरीर को अच्छी तरह आराम नहीं मिलता है। वह जरा सी आवाज या जरा सी करवट बदलने से ही बुरी तरह चौंक उठता है। उदाहरण के तौर पर यदि वह कड़ी चटाई पर लेटा है और एक ओर को लुढ़क जाता है या उसे गोदी में कसकर नहीं उठाया गया है, वह कुछ ढुलक रहा है या जिसने उसे उठा रखा हो वह अचानक ही चहलकदमी करने लगे तो ऐसा शिशु बुरी तरह से चिड़चिड़ा कर रोने लगेगा। वह दो महीनों तक टब में नहाना पसन्द नहीं करेगा। हो सकता है कि इन शिशुओं में चिड़चिड़ाहट और कभी कभी रोना स्नायु मंडल की पीड़ा के कारण हो। ऐसे चिड़चिड़े शिशु शान्त वातावरण बहुत पसन्द करते हैं। शान्त कमरा हो, बहुत थोड़े मिलने जुलने वाले हों, धीरे धीरे बातें की जाती हों, उसे इधर उधर करने में सावधानी रखी जाती हो, कपड़े बदलाते समय या स्पंज से नहलाते समय उसे बड़े तकिये पर लिटाया जाता हो जिससे वे लुढ़क नहीं पड़े। अधिकतर उन्हें कंबल में लिपटा कर लिया जाय। बिस्तर में भी ये उल्टे लेटने से खुश रहते हैं इनका पलना भी छोटा होना चाहिये जिसमें ये दुबक कर लेट सकें (परिच्छेद २७३ और २७७)। डाक्टर बार बार इन्हें चैन पाने वाली दवा देते हैं।

२७५ तीन माह की स्नायुविक पीड़ा (कोलिक), उदरशूल और कभी कभी चिड़चिड़ाहट का रोना —इस परिच्छेद में मैं दो तरह की उन परिस्थितिओं की चर्चा कर रहा हूँ जो थोड़ी बहुत आपस में सम्बंध भी रखती हैं। पहली पेट में तेज पीड़ा से सम्बंध रखती है जो आँतों में ऐंठन के कारण होती है। शिशु के पेट में वायु भर जाती है, वह अपनी टांगों को सिकोड़ता है, उन्हें कड़ी करता है, बुरी तरह चीखता है और हो सकता है वह बदबूदार हवा भी छोड़ता हो। दूसरा परिस्थिति जिस में शिशु "नियत समय पर" चिड़चिड़ा कर रोने लगता है इस तरह की है। शिशु जबकि उसका पेट भी अच्छी तरह भरा रहता है, नियत समय पर घण्टों तक रोता चिल्लाता रहता है जब कि न तो उसके कहीं दर्द या पेट में शूल अथवा गैस ही के लक्षण नजर आते हैं। आप उसको गोदी में उठाये रहें या घुमाते रहें तो [illegible]प रहेगा। एक को पेट में दर्द के कारण रोना पड़ता है, दूसरे की नियत [illegible] पर रोने की प्रवृत्ति है, तो तीसरे में दोनों ही परिस्थितियाँ मिली जुली [illegible]जर आती हैं।

ये दोनों परिस्थितियाँ एक दूसरे से अलग नहीं हैं क्योंकि दोनों ही शुरू के दूसरे या चौथे सप्ताह में आरंभ हो जाती हैं और जैसे ही वह तीन महीने का हुआ कि ये गायब हो जाती हैं। इन दोनों के कारण पीड़ा व परेशानी सामान्यतया छः बजे सायंकाल से लेकर दस बजे रात तक रहती है।

इस बारे में यह बात अधिकतर हुआ करती है। शिशु के बारे में यह बताया जाता है कि वह अस्पताल में अच्छी तरह रहा, वहाँ किसी तरह की गड़बड़ी नहीं हुई, परन्तु घर आने के कुछ दिनों बाद ही वह अचानक रोना शुरू कर देता है जो लगातार तीन या चार घंटे तक चलता रहता है। उसकी मां उसके कपड़े बदलती है, करवट बदलती है, उसे पानी भी पिलाती है, परन्तु किसी का भी असर अधिक देर तक नहीं रहता है। दो घंटे बाद उसे यह ध्यान आता है कि कहीं शिशु को समय से पहले ही भूख तो नहीं लगी है क्योंकि उसकी हरकतों से ऐसा लगता है कि वह हर चीज अपने मुँह में ठूँसने लगा है। वह शीघ्र ही दूध की बोतल गर्म करती है। पहले तो शिशु जल्दी जल्दी उसे मुँह में डालकर चुस्की लेने लगता है परन्तु शीघ्र ही वह उसे छोड़ कर फिर से रोने लग जाता है और उसका यह चिल्लाना चार घंटे तक चलता रहता है जबकि उसके बाद ही उसे दूसरी बार दूध देने का समय आ जाता है। बाद में जैसे ही वह दूध की खुराक पूरी कर लेता है जादू की तरह मानों उसका रोना गायब हो जाता है।

बहुत से शिशुओं में यह परेशानी शुरू के महीनों में थोड़ी बहुत रहती है, परन्तु कई ऐसे भी होते हैं जो हर रात को इससे परेशान रहते हैं और यह क्रम तीन महीने तक चलता रहता है (इसीसे इसे 'तीन माह की पीड़ा' कहते हैं)।

कई शिशु अपनी इस परेशानी या पीड़ा अथवा चिड़चिड़ाहटभरे रोने के बारे में नियमित रहते हैं, वे एक खुराक को छोड़कर बाकी दूध पीने के समय के बाद फरिश्ते की तरह लेटे रहते हैं और ६ बजे सायंकाल से दस बजे रात्रि के बीच रोना जारी कर देते हैं अथवा दो बजे दोपहर से सायंकाल ६ बजे तक उनका यह क्रम जारी रहता है। अधिकांश शिशुओं की परेशानी का यही समय होता है और मां बेचारी कहती है—"रात को तो यह चुपचाप सोया रहता है और बाकी आधा दिन इसका रोने में जाता है।" यह उस शिशु से कुछ अच्छा है जो दिन को सो कर रात को रोता है। कई शिशु दिन को बेचैन रहने लगते हैं और बाद में वे अपना समय बदल देते हैं या रात को

रोने वाले दिन की टेव पकड़ लेते हैं। उदरशूल या यह स्नायुपीड़ा ठीक दूध पीने के बाद ही अक्सर शुरू होती है। कभी कभी तो ठीक दूध पीते ही शुरू हो जाती है, कभी कभी आधा घंटे या इससे भी कुछ देर के बाद शुरू होती है। इस तरह पीड़ा से रोने का यह क्रम उसके भूख से रोने का कारण नहीं कहा जा सकता है, भूख के कारण शिशु का रोना दूध पिलाने के पहले आरंभ होता है।

मा अपने शिशु को इस तरह दुखी देख कर परेशान हो उठती है और यह सोच लेती है कि उसको कहीं कुछ हो तो नहीं गया है। वह सोचती है कि यह क्रम कितने दिनों तक चलता रहेगा और वह कहाँ तक इसे सहन कर सकेगी। आश्चर्य की बात तो यह है कि इस तरह का बीमार शिशु शारीरिक तौर पर अच्छा विकास करता है। घंटों रोने के बावजूद भी उसके वजन में कमी नहीं होती, इसके विपरीत उसका वजन आम शिशुओं के औसत वजन से अधिक होता है। वह एक भूखे शिशु की तरह होता है। वह अपना सारा दूध पेट में उतार लेने के बाद सदा ही अधिक पाने की माँग करता रहता है।

जब कभी शिशु इसके कारण रोने लगता है तो मा पहले पहले यही सोचती है कि शायद उसको जो खुराक मिल रही है वह ठीक नहीं है। यदि वह स्तनपान करने वाला हुआ तो वह इसका दोष अपने दूध को देती है। यदि वह बोतल का दूध ले रहा है तो वह इस सोच में पड़ जाती है कि इस खुराक को ही बदल दे। कभी कभी यदि डिब्बे का दूध देती रही हो तो ताजा दूध देने लगती है अथवा जैसा अपने पड़ोसी के शिशु के बारे में देखती है वैसा ही लागू करने लग जाती है। कुछ मामलों में खुराक में इस तरह के हेरफेर से लाभ भी पहुँचता है, परन्तु अधिकतर ऐसे मामलों में इसका कोई फल नहीं निकलता है। अब यह साफ झलकने लगा होगा कि इस तरह की पीड़ा और रोने का खुराक से किसी तरह का गहरा सम्बंध नहीं है। यह इस रोग का प्रमुख कारण नहीं है। यदि इसका खुराक से सम्बंध होता तो शिशु अपनी पाँच खुराक में से चार कैसे आसानी के साथ हजम कर लेता और उसे यह परेशानी केवल सायंकाल को ही क्यों होने लगती। शिशु की यह परेशानी चाहे मा का दूध, गाय का दूध और बोतल या डिब्बे के दूध या दूसरी सभी खुराकों के देने पर भी होती है। किसी समय यह समझा जाता था कि इस तरह का उदरशूल या रुदन नारंगी के रस के कारण होता है।

इस तरह की बेचैनी और खीझभरे रोने का मूल कारण क्या है, हम नहीं

जानते हैं। एक कारण यह हो सकता है कि दोनों ही सामयिक अविकसित स्नायुविक तनाव के कारण होता है। इनमें से कइयों को यह सदा अधिक चिड़चिड़ा व तुनकमिजाज बना देता है (परि० २७४)। खास बात यह है कि यह व्याधि सायंकाल व रात के आरंभ में रहती है। इसका अर्थ तो यह हुआ कि शिशु की थकावट के कारण यह बात होती होगी। तीन माह के शिशुओं में यह व्याधि उनके खाने के समय से ठीक पहले शुरू होती है। चुपचाप नींद में सो जाने के पहले वे कुछ देर तक चीख कर शांत रहते हैं।

२७८ इस व्याधि का इलाज —सबसे बड़ी बात इस बारे में मा बाप के लिए यह जानने की है कि यह हालत साधारण रूप से हुआ ही करती है और इससे शिशु का किसी तरह का लगातार बना रहे ऐसा नुकसान भी नहीं होने का है। इसके विपरीत यह उन में ज्यादातर होती है जो ठीक ढंग से पनप रहे हों और जिनकी शारीरिक हालत भी ठीक हो। साथ ही यह बीमारी संभवतया उसके तीन माह का होते ही अपने आप चली जायेगी। यदि इसके पहले यह नहीं जाती है तो इसके रहने से भी कोई भय नहीं। यदि माता पिता तसल्ली व सतोष के साथ, गंभीर न मान कर इस हालत को सम्हालें तो आधी बीमारी तो वैसे ही चली जायेगी।

ऐसी बीमारी से परेशान शिशु खासकर अधिक चिड़चिड़े होंगे। उन्हें यदि चुपचाप शांत वातावरण में रखा जाय तो वे बड़े मजे में रहते हैं। उन्हें शांत कमरे में सुलाया जाय धीरे से बिना हिलाये सावधानी से उठाया जाय, बात भी बहुत ही धीमी की जाय, भेंट करने वालों को नजदीक न आने दिया जाय, उन्हें गुदगुदाया नहीं जाय, न उन्हें बेढंग तरीके से लिया जाय, बाहर घुमाते समय भी हो हल्ला वाली जगहों पर न ले जाया जाय—जब तक ये व्याधि रहे उन्हें बाहर ही न ले जाय—तो उनको बड़ा ही आराम व शान्ति मिल पाती है। जो अधिक चिड़चिड़ न हों तथा जिनको साधारण सा असर रहता हो, उन्हें गुदगुदाना तथा हिलाना डुलाना चाहिये, उनसे मुस्करा कर बात करना चाहिये, परन्तु यह सब बहुत ही सम्हालकर धीरे धीरे करना चाहिये। यह जरूरी है कि दूध पिलाने के बाद उसके पेट में हवा भर जाने के कारण जो गैस बनती है उसे कंधे पर लिटाकर मिटाना चाहिये। मा को डाक्टर के संपर्क में रहना चाहिये। वह इसके लिए चैन पाने के लिये दवा दे सकता है। इस तरह की ठीक दवा यदि जारी भी रहे तो उससे नुकसान नहीं होता और न शिशु को ऐसी आदत ही पड़ती है।

परन्तु आप यदि डाक्टर को नहीं बता सकें तो इसका घरेलू इलाज क्या हो सकता है ?

बहुत से मामलों में इसका सबसे अच्छा इलाज मुँह में बंद चूसनी लगा देना है, परन्तु बहुत से माता पिता और कई डाक्टर इसे पसन्द नहीं करते हैं (परि० ३२९)।

ऐसी बीमारी वाले शिशु को यदि पेट के बल लिटा दिया जाय तो उसे बहुत चैन मिलता है। उसे यदि मां के घुटनों पर या गर्म पानी की बोतल के साथ लिटाया जाय और पीठ मली जाय तो और भी आराम मिलता है।

गर्म पानी की बोतल —आप आराम से अपनी कुहनी व कलाई के बीच गर्म पानी की बोतल रख सकती है और सावधानी के लिए उसे किसी तौलिये या कपड़े में लपेट लीजिये, फिर शिशु को उससे पेट की ओर से सटाकर लिटाइये या उसे उस पर आधा ही लिटाइये।

यदि पेट की यह पीड़ा बहुत ही दर्दनाक हो तो गर्म पानी का एनिमा (वस्ति) देना चाहिये (एनिमा परिच्छेद ६१०)। परन्तु इसकी आदत डालना अच्छा नहीं है। इसे केवल तभी आजमाइये जब कि दर्द बहुत तेज होता हो।

क्या इस तरह रोने पर शिशु को गोदी में उठाकर, थपथपाकर, इधर उधर घुमाना चाहिये ? यदि इससे वह चुप भी हो जाता है तो क्या इस तरह उसकी यह बुरी आदत बन जायेगी। पहले हम उसकी आदतें बिगाड़ने के मामले को लेकर जितने संकीर्ण विचारों के थे, उतने आज नहीं हैं। यदि कोई शिशु परेशानी की हालत में आपसे इस तरह चैन पा लेता है तो यह जरूरी नहीं है कि जब वह चैन से होगा तो आपसे उसी तरह की माँग करेगा। यदि वह इसके कारण रो रहा है और उसे हिलाने-डुलाने और थपथपाने से उसको चैन मिलता हो तो आप यह जरूर कीजिये। परन्तु यदि इससे भी कोई लाभ नहीं होता है और वह चीखता रहता है तो इस तरह उसे उठाये रहना नहीं चाहिये (परि० ४७८)। ऐसे शिशुओं को जो असामान्य तौर पर चिड़चिड़े या अधिक ही बेचैन हो उठते हों उन्हें डाक्टर की देखरेख में रखना चाहिये। इनमें से बहुत से जैसे जैसे बड़े होंगे उनकी हालत में सुधार होता जायेगा और वे तेजी से विकास करेंगे, परन्तु उनके लिए व उनके माता पिता के लिए पहले दो या तीन महीने परेशानी व कष्ट के होते हैं।

२५७ चिड़चिड़े, अधिक रोनेवाले तथा मचलने वाले शिशु मां-बाप के लिए परेशानी —यदि आपका शिशु कुछ चिड़चिड़ा हो गया

है अथवा बेचैन है तो ज्योंही आप उसे पहली बार उतारें तो हो सकता है वह चुप हो जाय। परन्तु कुछ ही समय के बाद वह पहले से भी ज्यादा तेज रोना शुरू कर देगा। वह अपने हाथों को पछाड़ेगा और टाँगों से लातें मारने लगेगा। वह अपने को चैन ही नहीं लेने देगा साथ ही वह ऐसा लगने लगेगा मानों आप पर नाराज हो गया हो और वह अधिक से अधिक मचलता रहेगा। फिर आप भी यह सोचेंगी कि वह मानों आपको व्यर्थ परेशान कर रहा है तो आप मन ही मन उस पर खीझ उठेंगी। परन्तु ऐसे छोटे शिशु पर खीझ जताते समय आपको मन ही मन शर्म भी महसूस होगी और तब आप उस भावना को बुरी तरह दबाना चाहेंगी। इसके कारण आप पहले से भी अधिक परेशान हो उठेंगी।

ऐसे समय में सभी माता पिता खीझ ही उठते हैं और इसमें अपने को अपराधी मानने जैसी कोई बात नहीं है। यदि आपके मन में ऐसी भावना हो और आप तथा आपके पति महोदय दोनों यदि इस खीझ को हँसकर हल्का कर लें तो आप और भी सहूलियत से ये परेशानी सहन सकेंगी। दूसरी बात यह याद रखने की है कि शिशु आपको पागल नहीं बना रहा है। वह अभी तक यह भी नहीं समझ पाया है कि आप भी आदमी हैं और वह भी आदमी है। अपने पहिले महीने में वह ढाइ मास का बंडल है। उसके स्नायुओं में किसी तरह की पीड़ा हो रही है और इससे उसके सारे अवयवों की मानों पिराई हो रही है, ठीक उसी तरह से जैसे उसके घुटने पर यदि हल्की अगुली से टिपकोरा दिया जाय तो वह पीड़ा के कारण टांग फेंकने लगता है।

यदि दुर्भाग्यवश आपका शिशु अधिक चिड़चिड़ा है और रातदिन रोता रहता है, उसके उदरशूल भी होती है, डाक्टर और आप कोशिश करके हार चुके हैं तो आपको अपनी ओर भी ध्यान देना चाहिये। आप उस तरह की हैं जो यह सोचती है कि इसमें कोइ खतरे जैसी बात नहीं है और इसके अलावा भी आप उसको सुखी रखने के सभी प्रयत्न कर लेना चाहती हैं। यह तरीका अपनाना बहुत ही अच्छा है, यदि आप ऐसा कर सकती हों। परन्तु बहुत सी माताएँ परेशान हो जाती हैं और उसकी चीख से ही वे घबरा उठती हैं। खासकर पहले बच्चे को लेकर ये बातें अधिक होती हैं। आपको चाहिये कि आप कम से कम सप्ताह में दो बार किसी भी तरह समय निकाल कर कुछ घण्टों के लिए घर से और उससे दूर रहने का प्रयत्न करें या तो किसी को रख लीजिये अथवा किसी सहेली या पड़ोसिन से कहिये जो

दिलबहलाव समझ कर शुरू किया था वह अब उसके लिए सिरदर्द बन जाता है।

२८१ ऐसे मा-बाप जो जल्दी ही पसीज उठते हैं —यदि कोइ 'मा' वैसे ही शिशु रोने लगता है, उसे गोदी में उठाकर इधर उधर घुमाने लगती है तो वह दो महीनों के बाद ही यह देखेगी कि जब भी वह जगा हुआ होगा वह अपने हाथ फैलाकर, मचलकर यही माँग करेगा कि उसे गोदी में उठाकर घुमाया जाय। यदि मा उसकी इच्छा पूरी करती रहती है तो थोड़े ही दिनों में वह यह मान लेता है कि उसने अपनी बेचारी थकी हारी 'मा' को अपने लिए आज्ञाकारिणी बना लिया है और दिनोंदिन अपनी इस माँग को पूरा कराने में वह अधिक परेशान करने लगता है और अधिक जिद्दी होता चला जाता है। मा भी उसके ऐसे अनुचित व्यवहार पर झल्लाये बिना नहीं रह सकती और वह उसके प्रति नफरत भी करने लगती है। परन्तु उसके हृदय में यदि इस तरह की भावनाएँ पैदा हो जाती हैं तो फिर वह अपने आपको साथ ही साथ दोषी भी महसूस करने लगती है। इसके साथ साथ वह यह भी तो नहीं जानती है कि कैसे इस गोरखधन्धे से छुटकारा पाया जाय।

२८२ आदतें बिगड़ जाने के कुछ कारण —माता पिता इस तरह साधारण आदतें बिगाड़ देने के चक्कर में कैसे पड़ जाते हैं। पहली बात तो यह है कि ऐसी बात पहले बच्चे को लेकर हो जाना स्वाभाविक ही है और हममें से सभी लोगों के लिए पहला बच्चा अधिक लाड़ प्यार वाला होता है। बहुत से लोगों के लिए इस दुनिया में पहला बच्चा बहुत मन मोहने वाला खिलौना होता है। यदि कोई आदमी नयी कार से और कोई महिला सुन्दर नयी साड़ी के प्रति थोड़े समय के लिए भी आकर्षित रह सकती है तो यह बात सरलता से समझ में आ सकती है कि क्यों एक शिशु महीनों तक उनका ध्यान अपने में ही उलझाये रख सकता है। माता पिता की अपनी जितनी आशा व उमगें तथा उन्हें जितनी भय व शकाएँ थीं वे सब शिशु के प्रति होने लगती हैं। इसके साथ यह चिन्ता भी रहती है कि ऐसे असहाय नये मानव को सुरक्षित व सही ढग से रखने की उनकी अपनी जिम्मेदारी भी है, परन्तु इस तरह की चिन्ता से उनका पाला पहले कभी भी नहीं पड़ा था। शिशु का रोना सुनते ही उनका दिल तत्काल उसे सम्हलने को करता है। परन्तु दूसरे शिशु के समय उन्हें आत्मविश्वास हो जाता है, साथ ही कितना वश चलना है इसका अनुमान वे जान जाती हैं। वे यह जान जाती हैं कि शिशु को भी कुछ

माँगें ऐसी हैं जिनको पूरा करने से उसीको नुकसान पहुँचेगा तो फिर ऐसी माँग पूरी नहीं करेंगी और जब ये यह मान लेतीं हैं कि सही बात पर कठोरता बरतना चाहिये तो वे मन ही मन अपने को दोषी भी नहीं मानेंगी।

परन्तु दूसरों की अपेक्षा ऐसे माता पिता भी हैं जो उसकी आदतें बिगाड़ने की ओर बढ़ चले जाते हैं—ऐसे मा-बाप जो कई वर्षों से बच्चे की आस किये बैठे हों और जिनको एक शिशु के हो जाने के बाद यह निश्चय हो जाय कि उनके दूसरा बच्चा नहीं होगा। ऐसे माता पिता जिनमें आत्मविश्वास की कमी हो या जो अपनी ही पसन्द से 'बच्चे के गुलाम' बनना चाहते हों और उसे सभी बातें करने देते हों जो उन्होंने कभी नहीं की थी, वे मा-बाप जो किसी बच्चे को गोद लेते हैं और यह सोचने लगते हैं कि उस शिशु के माता पिता की योग्यता बताने के लिए उन्हें आकाश-पाताल एक कर देना चाहिये या ऐसे माता पिता जिन्होंने बच्चों के मनोविज्ञान या परिचर्या या चिकित्सा शास्त्र का किताबी ज्ञान पाया हो और वे इस बारे में अपनी दुहरी योग्यता प्रमाणित करना चाहते हों (वास्तव में यह मामला और भी टेढा रहता है जबकि आपको कोरा किताबी ज्ञान हो, व्यावहारिक ज्ञान न हो), वे माता-पिता जो शिशु पर खीझने के कारण अपने आपको दोषी मानने लगे हों और फिर उसे मनमानी करने की छूट दे देते हों या ऐसे माता पिता जो शिशु को रोता देखकर क्रोध से भर जाते हों या इस तनाव को असहनीय मान लेते हों (अधिक सुरक्षा की भावना परिच्छेद ४९७)।

इसके मूल में कैसा भी कारण क्यों न हो, ऐसे माता पिता जानबूझकर अपने आराम और अपने अधिकारों को त्यागना चाहते हैं और शिशु जो भी चीज माँगता है देने को तैयार रहते हैं। यह भी कोई बुरी बात नहीं है यदि उसमें इतनी समझ हो कि वह उचित चीज ही माँगता हो। परन्तु वह यह नहीं जानता है कि उसके लिए क्या अच्छा है क्या बुरा। उसकी तो यह प्रकृति होती है। वह अपने माता पिता से इस बारे में कठोर मार्गदर्शन चाहता है, इससे उसे चैन भी मिलता है। परन्तु जब वे हिचकिचाते हैं तो इससे वह भी परेशान हो उठता है। वे लोग जब भी वह थोड़ा सा मचलता या रोता है, उसे उठाने को दौड़ पड़ते हैं यह मानकर कि इस तरह पड़ा रहना उसके लिए असहनीय है तो बच्चे की भी यह भावना बन जाती है कि इस तरह पड़ा रहना उसे असहनीय है। जैसे जैसे वे उसकी माँगों के सामने झुकते जाते हैं वैसे वैसे उसकी माँगें दिनोंदिन बढ़ती जाती हैं (चाहे किसी भी उम्र का मनुष्य क्यों न

हो, जैसे जैसे उसके सामने कोई झुकता चला जायेगा वह उस पर हावी होता जायेगा)।

२८३ आदतें बिगड़ने से कैसे रोकी जायें? —यदि आपको इस बात का पता जल्दी चल जाता है कि किसी बात को लेकर बच्चे की आदत बिगड़ रही है तो आप उसे सरलता से ठीक कर सकती हैं। जितना जल्दी इसका पता चलता है उतनी ही सरलता से इसे सुधारा जा सकता है। परन्तु इसके लिए आप में पूरी पूरी इच्छाशक्ति होनी चाहिये कि यह काम तो करना ही है, साथ ही आपको थोड़ा कठोरदिल भी होना पड़ेगा। इस बात को सही तौर पर समझने के लिए आपको ऐसा रुख अपनाते समय यह याद रखना होगा कि शिशु की इस तरह के जिद्दीपन की आदतें तथा दूसरी कुटेवें आपके लिए भविष्य में इतनी खतरनाक नहीं हैं जितनी उसके खुद के लिए हैं। आप पर उसका अधिक से अधिक निर्भर रहना उसके लिए नुकसान पहुँचाने वाला है। ये आदतें उसको अपने से तथा बाहरी दुनिया से अलग कर देने वाली हैं। इसलिए आप उसको उसीके भले के लिए सुधार रही हैं।

आप इस बारे में कार्यक्रम बना लें। यदि जरूरी हो तो कागज़ पर नोट कर लें। यह कार्यक्रम ऐसा होना चाहिये कि जब शिशु जग रहा हो उस समय अधिक से अधिक आपको घरेलू काम या दूसरे काम करने चाहिये। आप इसको खूब ही शोर-सपाटे से करते रहिये जिससे शिशु पर और आप पर भी इसका असर पड़ेगा। वह यदि हाथ पैर फैलाये और मचलने भी लगे तो आप उसे प्रेम से परन्तु दृढ़ता के साथ यह समझायें कि पहले ये काम करने जरूरी हैं। भले ही यह आपके शब्दों को नहीं समझ पाता हो, परन्तु जिस लहजे में आप उसे कहेंगी उसका अर्थ वह भलीभाँति समझ लेगा। अपने काम में लगी रहिये मानों फुरसत न हो। पहले दिन इस शुरुआत की पहली घड़ी बड़ी कठिन होती है। यदि मा अधिक देर तक दिखायी न दे और शिशु से ज्यादा न बोले तो बहुत से इस परिवर्तन को मान लेते हैं। इनके कारण उनका ध्यान बहुत कुछ दूसरी ओर बँट जाता है। कई शिशु ऐसे होते हैं जो यह देखते हैं कि उनकी मा उनको नजर भी आ रही है और बातें भी करती जाती है तो वे बहुत जल्दी सुधर जाते हैं भले ही वे उनको गोदी में नहीं उठाये। जब आप उसको कोई खिलौना दिखाना चाहें और यह भी समझाना चाहें कि उससे कैसे खेलना चाहिये या सायंकाल को बाद में जब आप यह सोचें कि उसके साथ थोड़ा खेलना चाहिये तो फर्श पर उसकी बगल में बैठ

जाइये। यदि वह आपकी गोदी में आता हो तो आने दीजिये परन्तु उसकी चक्कर काटने की आदत मत डालिये। यदि आप फर्श पर ही बैठी रहेंगी और जब वह यह देख लेगा कि आप उठ नहीं रहीं हैं तो वह अपने आप ही रेंगता हुआ आपकी गोदी से दूर हट जायेगा। यदि आप उसे उठाकर चलना शुरू कर देंगी तो वह भी जैसे ही आप उसे नीचे उतारेंगी या सुलायेंगी तो जोरों से रोना शुरू कर देगा। यदि फर्श पर उसके पास बैठने के बाद भी उसका मचलना बन्द नहीं होता है तो आप दूसरे काम में लग जाइये।

२८३ बचपन में सोने के समय उत्पात —यह एक ऐसी कठिनाई है जो चुपके चुपके अपनी चली जाती है। बहुत से मामलों में यह उदरशूल या लगातार रोने के कारण पैदा हो जाती है। इसे भी हम एक तरह से आदत बिगड़ने के तौर पर मान सकते हैं। एक शिशु शुरू से दो तीन माह तक पीड़ा के कारण सायंकाल परेशान रहने लगता है। उसकी मा यह देखती है कि जब उसको गोदी लेकर घुमाया जाता है तो उसे चैन मिलता है। इससे मा को भी चैन मिल जाता है। परन्तु जैसे ही वह तीन या चार महीने का हो जाता है, धीरे धीरे मा को यह पता चल जाता है कि अब पहले जैसी पीड़ा और बेचैनी उसको नहीं है। परन्तु अब जो वह रोता है पीड़ा अथवा परेशानी के कारण नहीं रोता है वह अपना गुस्सा जता रहा है और ज़िद कर रहा है। वह अपना घूमना जारी रखना चाहता है, क्योंकि उसे घुमाया जाता रहा है और वह यह सोचने लगता है कि अब भी उसे घुमाया जाय। जिस समय बेचारी मा थोड़ी सी देर आराम करना चाहती है—जो उसके लिये बहुत जरूरी है—तो ऐसा बच्चा रो रो कर, मचल कर मानों यह हुक्म चलाता है, ऐ औरत! उठ! चलती रह!!

ऐसा शिशु जो अपनी मा को रात को चहलकदमी कराता रहता है उसे भी रात को जागना पड़ता है और जब इस तरह की हरकत करते हुए महीने बीत जाते हैं तो वह लगातार जागते रहने में कुशल हो जाता है। पहले ९ बजे रात तक, फिर दस बजे, ग्यारह और यहाँ तक कि आधी रात को भी। उसकी मा कहती है, "जब कि गोदी में लटकाये लटकाये उसकी पलकें बन्द हो जाती हैं, सिर लटक जाता है परन्तु ज्यों ही उसे सुलाने की कोशिश में नीचे उतारा कि वह उसी समय फिर चीख कर रोने लग जाता है।" इस तरह सोने की यह समस्या मा-बाप और शिशु को थकाकर परेशान कर डालती है। शिशु दिन को भी अधिक चिड़चिड़ा व परेशान रहने लगता है और कई तो ठीक ढंग से अपनी खुराक भी नहीं लेते हैं। मा बाप भी अपनी

दीजिये जिससे वह आपको न देख सके (इसके पूर्व परिच्छेद में दिये गये सुझाव भी पढ़िये)।

२८६ शिशु में कै करने की आदत —कई शिशु ऐसे होते हैं कि वे यदि गुस्से से भरे हों तो आसानी से उल्टी कर दिया करते हैं। बेचारी मा चिन्तित होकर उसे साफ करने को दौड़ पड़ती है। उसके बाद उसकी बच्चे के प्रति सहानुभूति बढ़ जाती है, और दूसरी बार ज्यों ही वह चिल्लाने लगता है, जल्दी से जल्दी उसके पास पहुँचती है। बच्चा इस बात को नहीं भूलता है, वह जान बूझकर उल्टी करने लगता है जबकि वह डराया हुआ हो, और वह इस कै से भयभीत भी होता है क्योंकि उसकी मा इससे चौंक जाया करती है। यदि बच्चा मा को धमका देने के लिए इस तरह का प्रयोग करता है तो मा को अपना दिल कड़ा करना चाहिये। यदि वह ऐसे समय में उसे सुलाने जा रही हो और बच्चा न मान रहा हो तो वह दूसरे काम में लगी रहे, उसके पास न जाये। उसके सो जाने के बाद भी तो कै साफ़ की जा सकती है।

सामान्य बदहजमी

यदि शिशु के हाज़मे में आपको किसी तरह की गड़बड़ी दिखायी दे, आप उसी समय डाक्टर से इस बारे में सलाह लीजिये। अपने आप ही उसका निदान करने की बात मत सोचिये क्योंकि इसमें भूल हो जाना अधिक संभव है। यहाँ बतायी गयी बातों के अलावा भी ऐसी कई बातें हैं जिनसे कै, अफारा व पतले दस्त होते हैं। यहाँ जो चर्चा की गयी है उसका बुनियादी अर्थ यही है कि डाक्टर द्वारा निदान कर लेने के बाद यदि साधारण बदहज़मी हो तो माता पिता इसके अनुसार व्यवस्था कर सकते हैं।

२८७ हिचकियाँ —शुरू के महीनों में बहुत से शिशु दूध या अपनी खुराक पीने के बाद सदा ही हिचकियाँ लेते हैं। इसका कुछ भी मतलब नहीं होता और न आपको इससे चिन्तित होने की ज़रूरत है। यदि गर्म पानी का एक चम्मच देने से यह मिट सकती है तो इसे देने में कोई नुकसान नहीं है।

२८८ दूध फेंकना, कै करना साधारण बात —थूकना (कुल्ले करना) और कै करना एक ही बात है। थूकना (दूध फेंकना) शब्द उस समय काम में लाया जाता है जब कि थोड़ा सा ही दूध मुँह के बाहर आया हो। बहुत से शुरू के महीनों में कई बार दूध फेंकते हैं और इसमें घबराने जैसी बात नहीं

है। यह किसी तरह की बीमारी नहीं है। कई शिशु एक बार दूध पिलाने के बाद कई बार दूध फेंकते हैं। दूसरे कभी कभी ही दूध फेंकते हैं (दूध के छिड़के चादर, बच्चे के कपड़ों और पोतड़ों पर से सरलता से हटाने का तरीका यह है कि आप उन्हें पहले ठंडे पानी से भिगो लें फिर धोयें)।

एक नयी मां को उस समय चिन्ता होने लगती है जब शिशु पहली बार ढेर सारा दूध बाहर फेंकता है। परन्तु वह यदि स्वस्थ हो और दूसरी गड़बड़ी नहीं चल रही हो तो चिन्ता जैसी कोई बात नहीं है। कई शिशु ऐसे भी होते हैं जो प्रतिदिन कम से कम एक बार दूध की उल्टी कर दिया करते हैं, खासकर अधिक चिड़चिड़े, बदमिजाज बच्चे ऐसा करते हैं और यह भी आरम्भ के कुछ सप्ताहों में (पृ॰ २०८)। मानी हुई बात है कि आपका शिशु यदि रोज रोज दूध फेंकता हो या उल्टी करता हो, चाहे दूसरी ओर उसका स्वास्थ्य ठीक ही क्यों न रहता हो, आप डाक्टर से इस बारे में अवश्य सलाह लें—विशेषकर उन दिनों यह और भी जरूरी है जब उसे अपच की दूसरी शिकायतें भी हों। बहुत से मामलों में दूध का उगलना चलता रहता है चाहे आप दूध अथवा खुराक ही भले क्यों न बदल डाल या कम कर लें।

आपके सामने यह सवाल इस तरह आता है। एक शिशु ने दूध पीने के बाद ही सारा दूध उगल दिया है। क्या उसे फिर से दूध पिलाया जाय? यदि शिशु वैसे हँसखेल रहा है तो आप उसे उसी समय दूध या उसकी भोजन की खुराक न पिलाइये, उसे तभी दें जब वह अपने को बाद में भूखा महसूस करने लगे। के करने से उसका पेट गड़बड़ा गया है, उसे ठीक हो जाने का थोड़ा समय मिलना ही चाहिये। यह ध्यान में रखने की बात है कि हम उल्टी को जितनी फैली हुई देखते हैं उतनी वह नहीं होती है। कई शिशु ऐसे भी होते हैं जो दूध पिलाने के बाद ही उलट देते हैं परन्तु आप आश्चर्य करेंगे कि उनकी तन्दुरुस्ती में जरा भी फर्क नहीं आता है।

उगला हुआ दूध फटा हुआ है या फेंटा हुआ है, यह बात कोई खास मतलब नहीं रखती है। पेट में पाचनक्रिया का पहला काम क्षार को प्रवाहित करना होता है। कैसा भी भोजन भले ही थोड़ी ही देर पेट में क्यों न रहे उस पर इसका असर पड़ेगा। दूध पर उसका असर यह होता है कि वह फट जाता है।

अभी तक मैं यह बात कर रहा था कि शिशुओं के लिए कभी कभी दूध उगलना और के करना साधारण सी बात है परन्तु इसका मतलब यह नहीं है

नियमितता नहीं है। पहला शिशु ठीक उतना ही भला-चंगा है जितना दूसरा। अनियमित पाखाना फिरने वाले शिशु को नियम में बांधने की कोशिश से कोई लाभ नहीं है क्योंकि पहली बात तो यह है कि ऐसा सामान्य रूप से किया नहीं जा सकता। दूसरी बात यह है कि इससे बाद में नुक्सान पहुँचने का डर रहता है। जैसे उसे यदि पाखाने की हाजत न हो और आप इसके लिये जोर दें और परेशान करें तो उसकी भावनाओं पर बुरा असर पड़ता है।

यदि मां का दूध पीने वाला शिशु दूसरे दिन मलत्याग करता है तो यह कब्ज़ नहीं है क्योंकि उसका मल अभी भी नरम व चिकना है और यह कोई जरूरी बात नहीं है कि वह रोज़ाना ही मलत्याग किया करे। कदाचित आप उस समय इसे कब्ज़ कह सकती हैं जबकि उसे पतला दस्त लेने में भी रुकावट होती हो और वह कोशिश करके भी पाखाना नहीं फिर पाता हो। परन्तु यह कब्ज़ साधारण नहीं है।

२९२. बोतल का दूध पीने वाले शिशुओं की सख्त टट्टी — जब किसी शिशु को गाय का दूध पिलाया जा रहा हो और उसकी टट्टी सख्त और बंधी सी हो तो हम इसे एक तरह का कब्ज़ कह सकते हैं। शिशु को मल-त्याग करने में भी इससे परेशानी हो सकती है। अपने डाक्टर से इसके लिए सलाह लीजिये। यदि डाक्टर के यहाँ नहीं पहुँच सकती हैं तो इसके लिए दो उपचार कीजिये। सीधा सा तो यह है कि आप उसके दूध में जो शकर मिलाती हैं उसे बदल कर ऐसी चीनी (ग्लूकोज़ या फलों की शक्कर) मिलायें जो दस्तावर हो। यदि आप हल्का 'कोन सिरप' दे रहीं हों तो इसे बदलकर तेज दें। यदि इससे ठीक नहीं हो पाता है तो आप शक्कर बदल दीजिये। कभी कभी जामुन का रस (प्रून ज्यूस) भी मिलाने से इसमें लाभ पहुँचता है। फलों का रस भी ऐसे शिशु की खुराक में बढ़ाया जा सकता है। पहले दो चम्मच दीजिये फिर जब उससे भी फायदा नहीं हो तो आप चार चम्मच कर दीजिये और इस सायंकाल ६ बजे वाली खुराक में मिलाइये। वह शिशुओं को जामुन या बेरी के रस से एठन होने लगती है परन्तु अधिकांश शिशु इन्हें आराम से ले लिया करते हैं।

२९३ पुराना कब्ज — बड़े बच्चों या शिशु में—यदि वह अपने भोजन में तरह तरह के पदार्थ लेता रहता है जिनमें साबुत नाज, दालें, शाकभाजी और फल मुख्य हैं—यह शिकायत नहीं होती है। यदि आपके बच्चे को कब्ज हो जाये तो आप उसे डाक्टर को बतायें, खुद ही उसका इलाज मत कीजिये

क्योंकि आप यह नहीं बता सकती हैं कि यह किसके कारण है। यह बहुत ही जरूरी है कि आप कैसा भी इलाज क्यों न करें बच्चे को अपने मल-त्याग के बारे में चिंतित न करें। इसे लेकर उसके साथ गंभीर बहस मत कीजिये, न इसका सम्बन्ध कीटाणुओं या उसके स्वास्थ्य से या उसे कैसा लग रहा है, इन बातों से लगाइये। उसे बार बार पाखाना फिरने को उत्साहित मत कीजिये, न आप भी चलाकर उस ओर ध्यान दीजिये। जहाँ तक हो एनिमा को टालिये। डाक्टर जैसा सुझाव दे वही आप ठीक उसी तरह, जहाँ तक संभव हो कम से कम समय में प्रसन्नता दर्शाते हुए कीजिये। चाहे यह उसकी खुराक, दवा या व्यायाम से ही क्यों न सम्बन्ध रखते हों। बच्चे के साथ इनके बारे में बहस मत कीजिये कि यह क्यों किया जा रहा है और इसका किया जाना क्यों जरूरी है। यदि आप इन पर ध्यान न देंगी तो बच्चे को एक भावनात्मक रोग पित्तोन्माद में डाल देंगी (हायपोकोन्ड्री)।

मान लें कि आप डाक्टर से सलाह लेने की हालत में नहीं हैं और आपका शिशु भी इसके अलावा तन्दुरुस्त है, कभी कभी उसे यह कब्ज की शिकायत हो जाती है (यदि उसे किसी बीमारी के लक्षण दिखायी दें तो आप जैसे भी बन पड़े डाक्टर को दिखायें या अस्पताल ले जायें) उसे आप अधिक फल और शाक सब्जी दीजिये। यदि वह पसन्द करता हो तो दिन को दो या तीन बार दे सकती हैं। फलों और शाकसब्जियों का रस भी इसमें मदद करता है। यदि वह जामुन और अंजीर पसन्द करता हो तो रोज़ाना उसे ये दीजिये। यह ध्यान रखिये कि वह अधिक से अधिक शारीरिक हरकत करे। यदि वह चार या पाँच या इससे भी अधिक आयु का है और भोजन में फेर-फार करने के बाद भी उसे नियमित पाखाना न होता हो या कब्ज रहती हो या बिना किसी तकलीफ के अनियमित पाखाना होता हो तो उसे परेशान मत कीजिये। जब तक डाक्टर की सहायता न मिल पाती है, उसे चैन से रहने दीजिये।

दस्त लाने के लिए जो तैल दिये जाते हैं उन्हें शिशु के लिए सुरक्षित नहीं माना जा सकता है। यदि इनमें से किसी का कुछ अंश—यदि वह खाँसी के कारण गले में अटकता है तो—साँस के साथ फेफड़ों में चला जाता है तो इसके कारण कई बार गंभीर निमोनिया हो जाता है।

२९४ पहले दो वर्षों में यदि पाखाना जाने में तकलीफ हो और टट्टी भी सख्त हो तो तुरन्त इलाज की जरूरत है। यदि आपका बच्चा

जिसकी आयु एक, दो या तीन वर्ष की हो उसे पाखाना फिरने में पीड़ा होती हो तो उसको तत्काल ही इस पीड़ा से छुटकारा दिलवाना जरूरी है। अन्यथा क्या होगा कि इस तरह की पीड़ा के मारे वह भी परेशान हो जायेगा। इस मामले में तत्काल उपचार की मनोवैज्ञानिक आवश्यकता है (परि० २९५ और ३८२)। यदि आप डाक्टर के यहाँ पहुँचने में लाचार हैं और आपको खुद ही इसका उपचार करना पड़े तो यही एक सुरक्षित तरीका है कि आप किसी फार्मेसी की तैयार दवा या तेल इसके लिये काम में लें (जिसमें एसिडोफिलस वेसिली, खनिज तैल और माल्टनेट हो)। इसकी एक खुराक यदि प्रति दिन शाम को दी जाय तो इससे मल सख्त होने में रुकावट पहुँचती है। यह जुलाब नहीं है न इससे मल ही चिकना होता है। रात को खाने के बाद आप एक चाय के चम्मच जितनी यह दवा दें। यह आप कम से कम एक महीने तक अथवा डाक्टर की सलाह मिलने तक दे सकती हैं। यदि इससे पाखाना ठीक होने लग जाय तो आप इसमें धीरे धीरे कमी करती जायें, तीन रात तक पौन चम्मच, फिर आधा चम्मच, इस तरह घटाती जाँय। यदि इसके बाद फिर कब्ज रहना शुरू हो जाय तो अगले महीने आप फिर पूरी खुराक (एक चम्मच) देने लग जाइये।

२९५ मनोवैज्ञानिक तनावों के कारण कब्ज़—दो तरह के कब्ज ऐसे हैं जो मुख्य रूप से मनोवैज्ञानिक कारणों से होते हैं और अधिकतर एक या दो वर्ष की बीच की आयु वाले बच्चे में होता है। यदि इस उम्र के बच्चे को एक दो बार पाखाना फिरने में दर्द हुआ या मल सख्त होने से बाहर निकालने में जोर लगाने से गुदा में पीड़ा हुई तो बच्चा इस डर से कि उसे पाखाना फिरने में फिर कहीं दर्द न हो हाजत को रोकता रहेगा। कभी कभी वह यह क्रम कई सप्ताह और महीनों तक खींच लेता है। यदि वह इस डर से एक या दो दिन तक मल रोके रहता है तो यह मानी हुई बात है कि यह मल भी सख्त हो जायेगा और इस तरह यह समस्या जारी रहेगी (परिच्छेद ३८२ में इस पर चर्चा की गयी है।) कभी कभी जब माँ उसे टट्टी पेशाब फिरने की शिक्षा देते समय कड़ा रुख रखने लगती है और बच्चा जो इस उम्र में बहुत कुछ स्वतंत्र रहता है इसका विरोध करता है, इसका कारण भी मल को रोक रखता है जिससे कब्ज़ हो जाती है (परिच्छेद ३८१ में इस पर प्रकाश डाला गया है)।

२९६ थोड़े दिन रहनेवाला कब्ज़:—इस तरह का कब्ज़ अधिकतर

बीमारी के दिनों में हो जाता है, खासकर बुखार में। "पुराने समय में मा बाप और डाक्टरों का यह मत था कि यदि ऐसा लक्षण दिखायी दे तो पहले उसे ठीक करना जरूरी है क्योंकि जब तक उसका पेट साफ नहीं होगा शिशु अपनी हालत में सुधार नहीं कर सकेगा।" कई लोगों का आज भी इस बात म विश्वास है कि कब्ज का होना ही बीमारी का मुख्य कारण है। यह समझना चाहिये कि ऐसी बीमारी जो आदमी के सारे अंग अंग में पीड़ा करती है, वह उसके पेट व आँतों पर भी असर करेगी। उसको पाखाना कम होगा, भूख मर जायेगी, यहाँ तक कि उसे कै भी होने लगती है। रोग के दूसरे लक्षण दिखाई देने के कई घण्टे पहले ये लक्षण नजर आ जाते हैं। सामान्य सिद्धान्तों के अनुसार डाक्टर जुलाब दे सकता है परन्तु यदि इसमें देर भी हो जाय तो माता पिता को यह नही मान लेना चाहिये कि बच्चे को जल्दी से जल्दी दस्त की दवा दी जानी चाहिये थी। यदि डाक्टर न हो और आपको किसी रोगी बच्चे का उपचार करना ही पड़े तो उसके मलत्याग के बारे में अधिक चिन्ता न करें। इस बारे म ज्यादा से ज्यादा कुछ करने की अपेक्षा कम से कम कदम उठाया जाना चाहिये। यदि वह कुछ भी नहीं खा रहा है तो फिर पाखाना कैसे होगा? यदि आपको यह विश्वास हो जाय कि उसे केवल ठंड ही लगी है या साधारण छूत का रोग है और उसने तीन दिन से टट्टी नहीं की है तो आप उसे एनिमा दे सकती हैं (परि० ६१०)।

२९७ थोड़ा थोड़ा सख्त बधा मल होना —टट्टी फिरने पर बधा हुआ मल सख्त छोटी छोटी गोलियों की तरह उतरता है। उन बच्चों में यह अधिक होता है जो गाय का दूध या नियमित ठोस खाना लेते हों। बड़ी आँत के कुछ हिस्सों में मल अवरोध होने लगता है और वहाँ मल थोड़े थोड़े अरसे तक रह जाता है जो सख्त होकर छोटी छोटी गोलियों की तरह बध जाता है। इस बारे में कोई भी यह नहीं बता सकता है कि कुछ लोगों की आँतों में ऐसी हरकत क्यों होती है। कुछ मामलों में यह स्नायुओं के तनाव के कारण होता है। कभी कभी इसका उपचार बड़ा ही कठिन है। कभी कभी खुराक या भोजन में फेरफार करने से भी इसके उपचार में बड़ी मदद मिलती है, परन्तु अधिकतर ऐसा नहीं होता है। बच्चे को किसी भी उम्र में इस तरह की कब्ज हो सकती है। यदि आपको डाक्टर से पूछताछ करने में कुछ समय लगने की संभावना है तो आप परि० २९४ में बताये गये सुझावों का प्रयोग कर सकती हैं।

दस्तें

२९८ शिशुओं की दस्तें —शुरू के एक या दो साल तक शिशु की आँतें अधिक सचेतन रहती हैं। इन पर केवल उन कीटाणुओं का ही असर नहीं होता जो बड़े लोगों की आँतों पर होता है वरन् कुछ हरे शाकों या सर्दी के कीटाणु अथवा ऐसे कीटाणु—जो बड़े लोगों या बड़े बच्चों की आँतों पर कुछ भी असर नहीं कर सकते हैं—इन पर तुरत असर कर देते हैं। यही कारण है कि हम शिशु को दूसरों के कीटाणुओं से रक्षा करने में अधिक सावधानी बरतते हैं, सावधानी से उसके दूध को जन्तुरहित करते हैं, धीरे धीरे खुराक बदलते हैं और नये भोजन भी उसे ठहर ठहर कर देते हैं।

यदि पहले शिशु का पाखाना ठीक ढंग का होता था और अब वह पतले दस्त करने लगा है, आप यह मान लें कि उसकी आँतों पर रोग के कीटाणुओं का असर हुआ है, इसके साथ साथ और भी कई फेरफार होते हैं—थोड़ा थोड़ा पाखाना उसे कई बार होगा। उसका रंग भी बदल जायेगा अधिकतर बदरंग हो जाता है। उसकी गन्ध दूसरे ढंग की होगी।

बहुत से दस्त साधारण और हल्के होते हैं और यदि उनका जल्दी इलाज किया जाता है तो सरलता से ठीक हो सकते हैं। दस्तों को उस समय खतरनाक समझना चाहिये जब उनमें पानी निकले, खून या आँव आये, कै हो, तेज बुखार हो, शिशु ढला हुआ सुस्त पड़ जाय, आँखें गड्ढे में धसी सी लगें और उनके नीचे की ओर घेरा-सा नज़र आने लगे।

यहाँ तक कि यदि दस्तें साधारण ही क्यों न हों, आपको जल्दी ही डाक्टर के पास पहुँचना चाहिये क्योंकि जितनी जल्दी इसका इलाज किया जायेगा, बीमारी हल्की हो जायेगी और जल्दी ही ठीक हो सकेगी। यदि बच्चे में दस्तों के साथ ऊपर बताये हुए लक्षण दिखायी दें तो आप उसी समय डाक्टर के पास उसे ले जाइये या डाक्टर को बुलवाइये, भले ही डाक्टर कितनी ही दूर क्यों न हो।

परिच्छेद ६९२–६९३ में दो तरह की तेज दस्तों (अतिसार) पर चर्चा की गयी है।

२९९ हल्की दस्तों का संकटकालीन उपचार:—जब तक आप डॉक्टर से नहीं मिल पायें और दस्तें यदि साधारण हों तो आप ये उपचार कर सकती हैं। कभी कभी यदि आप दूर देहात की रहनेवाली हैं तो डाक्टर से

दवा आने या उसे बुलाने में कई घटे या दिन भी लग सकते हैं। इसलिए ये उपचार बताये जा रहे हैं जो ऐसे संकटकाल में काम में लाये जा सकते हैं। परन्तु यदि डाक्टर के पास आप पहुँच सकती हैं और वह नजदीक ही है तो फिर अपने आप उसके उपचार के तौर पर इन्हें आजमाने की कोशिश मत कीजिये।

यदि शिशु मा का दूध ही पीता हो तो उसे पीते रहने दो। यदि वह अधिक दूध नहीं पीना चाहता है तो यह और भी अच्छा है। यदि इसके साथ साथ उसे ठोस भोजन भी दिया जा रहा हो तो जब तक डाक्टर से सलाह लें तब तक अथवा दस्तें ठीक होने तक बन्द कर दें। बहुत सी दस्तें केवल मा का दूध पीते रहने से ही ठीक हो जाती हैं।

यदि आपका शिशु केवल बोतल के दूध पर हो और उसे हल्की दस्तें हो गयी हों तो आप डाक्टर से सलाह ले सकें तब तक उसकी खुराक आधी कर दें (परि० १६६)। यदि आप मलाई निकला दूध उसे दें तो नियमित खुराक का आधा दूध पानी मिलाकर ही दें (परि० १५५)। बच्चे को इस बोतल में से कम से कम लेने दीजिये, उतना ही जितने से उसे संतोष मिले। यदि इस कमजोर खुराक के कारण उसे भूख अधिक महसूस होने लगे तो आप कई बार करके दीजिये।

यदि जल्दी डाक्टर की व्यवस्था नहीं हो सकती है और आपको ही उसका उपचार करना पड़ रहा है तो आप उसे ऐसी हल्की खुराक या मलाई निकाले फटे दूध के पानी पर ही रखिये और यह देखें कि जब तक उसके दस्त बन्द होकर कम से कम एक दिन तक पाखाना पहले जैसा न हो जाय और बच्चे को अधिक भूख न लगे तब तक इसे ही चालू रखें। यदि उसको अपनी पहली जैसी खुराक के लिए भूख नहीं लगती तो यही मानें कि बच्चा अभी भी बीमार है और ऐसी हालत में खुराक में दूध की मात्रा बढ़ाना या खुराक बढ़ाना अच्छा नहीं है।

यदि शिशु बोतल का दूध लेता है, साथ ही ठोस भोजन भी लेता है और उसे हल्के दस्त होने लगे हैं तो जब तक आप डाक्टर से न पूछ लें और दस्तें बन्द न हो जाय उसे ठोस भोजन देना बन्द कर दीजिये। दूध की खुराक आधी कर दीजिये। दूध भी मलाई निकला फटा हुआ दीजिये। यदि बच्चे को अपनी खुराक के लिए भूख नहीं हो या एक दिन में उसकी हालत ठीक न हो तो परि० १६६ में बताये गये तरीके से मलाई निकले दूध की खुराक तैयार

कर लीजिये या उसे और हल्की खुराक दीजिये (परि ११२)। जब यह अच्छा हो जाय तो ठोस भोजन देने के पहले उसे अपनी पहली वाली खुराक कुछ दिन दीजिये। ठोस भोजन देने में जल्दबाजी न करें। धीमे धीमे दीजिये। प्रतिदिन केवल एक ही तरह का ठोस भोजन खिलायें, फिर दूसरे दिन दूसरा। इस तरह से भोजन देना निरापद है। पहले दिन ठोस भोजन उसकी खुराक का एक तिहाई दें। दूसरे दिन दो तिहाई और यह हज़म हो जाये तो तीसरे दिन पूरी खुराक दें। उसके भोजन में इस तरीके के अनुसार ठोस चीजें दीजिये। (१) मीठा सुस्वादु जमाया हुआ गाढ़ा दूध पहले दिन। बाद में (२) सेव का रस या नारंगी का रस, (३) गोश्त और अंडे, (४) धुली दालें, (५) शाक सब्जी, (६) आलू और दूसरे स्टार्च (माँड), (७) फल। उदाहरण के लिए पहले दिन आप उसके गाढ़े दूध की खुराक का एक तिहाई दीजिये, दूसरे दिन दो तिहाई गाढ़ा दूध, एक तिहाई सेव का शर्बत दीजिये। इस तरह आप उसे ऐसा किसी तरह का दूसरा भोजन न दीजिये जो यह पहले नहीं लेता हो।

२०० तेज व खतरनाक दस्तों का संकट के समय उपचार — (जब तक आप डाक्टर के यहाँ न पहुँच सकें) यदि किसी शिशु की दस्तों में ऊपर बताये गये गंभीर लक्षण (पानी जैसे तत्व, खून या आँव, कै, तेज बुखार, फैली फैली या अन्दर धँसी आँखें) हों तो उसे बिना दूध की पीने के लिए यह विशेष खुराक दीजिये।

पानी एक पाव,

उतनी शक्कर जितनी वह रोज लेता है एक बड़ा चम्मच,

नमक तीन चौथाई छोटा चम्मच।

यदि बच्चा जगा हुआ हो तो उसे १ से चार औंस तक प्रति दो या तीन घंटे में दीजिये यदि वह लेना चाहे तो। बाद यह खुराक डाक्टर से सलाह लेने तक जारी रखें। यदि आपको मजबूरी के कारण खुद ही उसका उपचार करना पड़े और डाक्टर की सेवाएँ नहीं मिल सकें तो आप उसे २४ घंटे से लेकर ७२ घंटे तक अकेले ऐसी ही खुराक पर रख सकती हैं। साथ ही उसके दस्तों में क्या फर्क होता है इसे भी ध्यान में रखें। यदि उसको लाभ होता है और दस्तों में फर्क पड़ता हो तो बहुत ही धीरे धीरे उसकी स्वाभाविक खुराक की दिशा में लौटें। उसकी खुराक का पहले वाला धरातल किस तरह लाना चाहिये उसका तरीका यह है। उसकी खुराक बढ़ाते रहने के लिए नीचे

दिये गये तरीके से चलिये। यदि उसकी हालत तेज़ी से सुधर रही हो तो रोज एक एक खुराक घटाती जाइये। यदि धीरे धीरे सुधार हो रहा हो तो दो दो दिन के बाद एक एक खुराक बढ़ाइये।

पहला स्टेज —उसे मलाई निकला दूध हल्का करके दीजिये। इसमें जितना दूध हो उतना ही पानी मिला दीजिये (परि०१५५)। यदि ऐसा दूध नहीं मिल ता जितना दूध वह पहले लेता था उसका आधा दूध ल और बाकी पानी मिलाकर पूरी खुराक कर लीजिये। इसमें शकर कतई न मिलायें। प्रत्येक बोतल में उसकी एक समय की जितनी खुराक है उसका दो तिहाई ही भरें। यदि उसे प्रत्येक तीन घंटे के बाद पिलाने की जरूरत पड़े तो बचे हुए को काम में लीजिये। उसको जितना कम दे सकें दीजिये। इतना ही दें कि उसे सतोष मिलता रहे। ज्यादा देने के बजाय कम से कम देना गुणकारी है।

दूसरा स्टेज —मलाई निकला हुआ पानी मिला दूध लें, इसमें एक बड़े चम्मच भर शकर मिलायें। यदि यह नहीं मिल पाये तो उसकी खुराक के दूध का आधा ही लें और एक बड़े चम्मच भर शकर तथा पूरा पानी मिला कर दें।

तीसरा स्टेज —मलाई निकले दूध की पूरी खुराक और दो बड़े चम्मच शकर मिला कर दें। यदि यह दूध न मिल सके तो आधा दूध बाकी पानी व दो बड़े चम्मच शकर मिलाकर दें।

चौथा स्टेज —यदि उसके दस्त बद होकर ठीक पहले जैसा पाखाना होने लग तो उसकी दस्तों के पहल जो खुराक थी वही दें।

पाँचवा स्टेज और उसके बाद —ठोस भोजन धीमे धीमे कम मात्रा से शुरू कीजिये। यदि इसके कारण वह पाखाना पतला फिरने लगे तो दो स्टेज पीछे लौट जाइये। यदि दस्तें फिर तेज हो जायें तो बिना दूध वाली विशेष खुराक (ऊपर बतायी जा चुकी है) देना आरम्भ कर दीजिये और डाक्टर को दिखाने के लिए अपनी पूरी पूरी कोशिश कीजिये।

जब ऐसी दस्तें ठीक होने लगती हैं तो दिन की वह पहली बार जो टट्टी करता है वह कुछ ठीक सी रहती है और उसके बाद की टट्टी इतनी ठीक नहीं होती है। इससे आपको हताश होने की जरूरत नहीं है। इसको देखने के बाद आप यह देखें कि शाम का उसकी टट्टी कैसी रहती है। उसीके अनुसार आप उचित समझकर उसकी खुराक घटायें या वैसी ही रखें। ऐसे मा बाप जो शिशु के प्रेम में डूबे रहते हैं तेज दस्तों के कारण उसकी खुराक में कमी करने के सुझाव से ही चिल्ला उठेंगे, "इस तरह तो वह भूखों मर जायेगा।"

हो सकता है, वह अधिक भूखा रहे और यह भी संभव है कि ऐसा नहीं भी हो। परन्तु एक या दो दिन उसे थोड़ा कष्ट देना उसके लिए ही अच्छा है बजाय इसके कि उसकी दस्तें और भी बिगड़ जायें। यदि दस्तें बिगड़ गयीं तो बाद में आगे चलकर आपको उसे अधिक दिनों तक निगरानी को रखना पड़ेगा।

जब बच्चा दो साल या इससे कुछ अधिक का हो जाता है उस समय या लम्बे समय तक दस्त होते रहें ऐसी बीमारी की अधिक सम्भावना नहीं रहती है। जब तक डाक्टर के पास नहीं पहुँचा जा सके सबसे अच्छा उपचार उसे बिस्तर में आराम से लिटाये रखना और ऐसे हल्के पदार्थ जैसे फाड़ा हुआ मलाई रहित दूध, पानी, कांजी आदि देना है।

चकत्ते

सभी तरह के चकत्तों के लिए डाक्टर की सलाह लेना चाहिये क्योंकि आपसे इनका गलत निदान हो जाना अधिक संभव है।

३०१ नीले धब्बे —जिन शिशुओं के बदन का रंग पीला या सफेद हो उनको नंगा करने पर कभी कभी शरीर पर नीले रंग के धब्बे दिखायी देते हैं।

३०२ पोतड़ों या कपड़ों के कारण चकत्ते —बहुत से शिशुओं की चमड़ी शुरू के महीनों में अधिक कोमल होती है। जिस स्थान पर पोतड़े लपेटे या बांधे जाते हैं वहाँ पर ये चकत्ते उठ आते हैं। कभी कभी जब आप शिशु को अस्पताल से घर लेकर आते हैं तो उसकी पीठ पर लाल जलन का चकत्ता होता है। इसका मतलब यह नहीं है कि यह वहाँ वालों की लापरवाही से हुआ है। परन्तु यह बताता है कि ऐसे बच्चों की चमड़ी के लिए अधिक साव धानी बरतने की जरूरत है। साधारण तरह से चकत्तों में छोटी छोटी लाल फुन्सियाँ और लाल धब्बा या खुरदरी सी लाल चमड़ी हो जाती हैं। ये फुन्सियाँ कभी कभी हल्की सी पक जाती हैं और इनके मुँह पर सफेद दाने हो जाते हैं। यदि चकत्ते तेज हैं तो लाल धब्बे से नजर आने लगेंगे।

पोतड़ों के ये चकत्ते अधिकतर एक तरह के क्षार के कारण होते हैं। कभी कभी भूल से यह समझ लिया जाता है कि ये चकत्ते उसकी खुराक के कारन हो जाते हैं। परन्तु यह क्षार शिशु के पेशाब में (शरीर में) से नहीं निकलता है। यह तो पोतड़ों में बाहर ही बनता है। शिशु के पेशाब में भीग जाता, पोतड़े या कपड़ों में इसके कारण जो कीटाणु होते हैं उनसे यह क्षार बन जाता है। पोतड़ों के कारण यदि ये चकत्ते हों तो आपको चाहिये कि इस तरह को भी

लाभ हो वही चालू रखें। इन्हें नियमित जारी रख कर या इनमें से एक दो तरीके एक साथ आजमाकर उपचार किया जा सकता है। यदि जरूरी समझें तो दूध पिलाने के पहले और बाद में पोतड़े बदलने के अलावा आप बीच में भी बदल सकती हैं।

पोतड़े धोने वाली लाण्ड्री से धुले कपड़े व पोतड़े जन्तुरहित होते हैं अतएव उन्हें फिर से उबालने की जरूरत नहीं है। कुछ लाण्ड्रियाँ ऐसे कपड़ों के धोने में विशेष जन्तुनाशक घोल काम में लेती हैं जो पेशाब में भीगने पर भी पोतड़ों में क्षार नहीं पैदा होने देतीं।

दस्तों के दिनों में टट्टी में जलन के कारण भी कई बार गुदा के पास की चमड़ी पर बहुत ही जलन करने वाले लाल चकत्ते हो जाते हैं। इनका उपचार यही है कि शिशु के पोतड़ा सानते ही आप उसे तुरन्त हटा दें। इस जगह को तेल से साफ करें और उस पर जिंक आइंटमेंट गहरा चुपड़ दें। यदि इससे ठीक न हो तो पोतड़ा बाँधना छोड़ दें और जहाँ चकत्ता पड़ा है उस जगह को हवा में खुला रखें।

३०३ चेहरे पर हल्के मुँहासे—शुरू के कुछ महीनों तक शिशु के चेहरे पर कई हल्के चकत्ते या मुँहासे हो जाया करते हैं, ये बहुत ही सामान्य होते हैं और ऐसी कोई खास बात नहीं है, अतएव इनका कोई खास नाम भी नहीं है। शुरू में बहुत ही छोटी चमकदार सफेद फुंसियाँ होती हैं परन्तु इनमें ललाई नहीं होती। ये चमड़ी पर मानों छोटे छोटे मोती के दानों की तरह दिखायी देती हैं। जैसे जैसे शिशु बड़ा होता जायेगा ये अपने आप निश्चित ही चली जायेंगी। इसके अलावा शिशु के गालों पर कुछ लाल लाल चकत्ते से दाग या नरम फुन्सियाँ होती हैं। ये कई दिनों तक रहती हैं और मां इनके उपचार की चिंता में काफी परेशान रहती है। कभी कभी ये सूखने लगती हैं और फिर भर भी जाती हैं। तरह तरह के मल्हम लगाने पर भी कोई लाभ नहीं होता है परन्तु ये अपने आप गायब हो जाती हैं। शिशु के गाल पर खुरदरा लाल दाग कभी कभी उभर आता है और ठीक भी हो जाता है।

शुरू के कुछ सप्ताहों में दूध चूसने के कारण शिशु के ओठों की अन्दरूनी चमड़ी के बीच में फोड़े से हो जाते हैं और कई बार ये छिल भी जाते हैं। ये समय के अनुसार ठीक हो जाते हैं और इनके लिए किसी इलाज की भी जरूरत नहीं।

३०४ गर्मी के कारण मरौरियाँ —जब शिशु के लिए गर्मी की ऋतु पहली पहली होती है तो उसकी बगल और गर्दन पर मरौरियाँ उठ आना साधारण सी बात है। ये लाल लाल रंग की छोटी छोटी ढेरों फुन्सियों की तरह होती हैं और जहाँ ये होती हैं वहाँ और उसके आसपास की चमड़ी लाल रहती है। इनमें से कुछ मरौरियों के मुँह पर फोड़े जैसा पानी भरा रहता है, और जब ये सूखती हैं तो इनका चकत्ता पड़ जाता है जो खुरदरा व मटमैले रंग का होता है। मरौरियाँ अधिकतर गर्दन से शुरू होती हैं। यदि ये अधिक होती हैं तो छाती, पीठ, कान और चेहरे के चारों ओर भी हो जाती हैं। इनसे शायद ही कभी बच्चा परेशान होता है। आप इनके चकत्ते तो खाने का सोडा (बायकार्बोनेट आफ सोडा) लेकर उसे साफ पानी में घोलकर (एक छोटा चम्मच खाने का सोडा और एक कप साफ पानी) उसमें रूई भिगोकर दिन में कई बार रगड़कर मिटा सकती हैं या इन पर कोर्नस्टार्च पाउडर छिड़कें। सबसे जरूरी बात यह है कि आप शिशु को शीतल जगह पर रखें। तेज गर्मी के दिनों में उसके कपड़े उतार कर कुछ समय खुला रखने से मत डरिये।

३०५ सिर की चमड़ी पर मैले धब्बे —(क्रेडल कैप) यह खोपड़ी की चमड़ी के ऊपर कुछ सामान्य कारणों से हो जाया करते हैं। शुरू के महीनों में ऐसा अवसर होता है। ये छिनराये से मैले धब्बे-से नज़र आते हैं। इसका सबसे अच्छा इलाज यही है कि खोपड़ी को साबुन और पानी न छुआइये। खोपड़ी को जब भी साफ करें रुई पर तेल लगाकर साफ करें। मैले धब्बों पर दिन में दो बार तैल लगा कर उस परत को मुलायम करें, फिर बहुत ही मुलायम कंघी से ये छूट जाती हैं। यदि यह तरीका सफल नहीं हो तो अपने डाक्टर से पूछें। ये धब्बे शुरू के महीनों के बाद शायद ही कभी रह पाते हैं।

'खसरा' परिच्छेद ६५२ में तथा फोड़ा व सामान्य अन्य चर्मविकार परिच्छेद ६५८ में देखिये।

मुँह और आँखों की पीडा

३०६ गला आना (कण्ठ में छाले पड़ना) (थ्रश) —यह मुँह की ग्रन्थियों की सामान्य बीमारी है। यह ऐसी दिखायी देती है मानों दूध के छिछड़े गालों के अन्दर, जीभ और तालू पर चिपके रह गये हों, परन्तु फैन या झाग की तरह ये सरलता से साफ नहीं होते हैं। यदि आप इन्हें रगड़कर

छुटायें भी तो नीचे की चमड़ी से खून झलक आता है और जलन से उभरा हुआ दिखने लगता है। इसके कारण बच्चे का मुँह आ जाता है। उसे दूध पीने में पीड़ा होती है। बोतलों की चूसनी को सावधानी से नहीं रखने के कारण यह अधिक होता है और गला भी आ जाता है।

परन्तु उन शिशुओं का भी गला या मुँह आ जाता है जिनको दूध देने में पूरी सावधानी बरती जाती है। यदि आपको इसकी शंका हो तो आप तत्काल डाक्टर की राय लीजिये। यदि डाक्टर तक पहुँचने की उस समय संभावना नहीं है तो शिशु के दूध पीने के बाद उबला हुआ आधा औंस पानी चम्मच में देने या रुई भिगोकर चुसाने से भी कुछ लाभ हो सकता है। इसके कारण मुँह में जो दूध रह जाता है वह साफ हो जाता है और फिर इन्हें पनपने का साधन नहीं मिल पाता है।

मसूड़ों के अन्दर के हिस्सों पर जो चमड़ी होती है, जहाँ से तेज दाँत निकलते हैं उसका रंग बहुत ही हल्का पीलापन लिये हुए होता है। आप कभी भूल-चूक से इसीको यह बीमारी मत मान बैठना।

मसूड़ों पर सफेद दाने—कुछ बच्चों के मसूड़ों के आगे के भाग पर एक या दो सफेद दाने से रहते हैं। आप इन्हें देखकर दाँतों के भुलावे में पड़ सकती हैं परन्तु ये तो बिल्कुल गोल रहते हैं और चम्मच घुमाने पर भी इनसे आवाज नहीं होती। इनका कोई महत्व नहीं है और ये यों ही चले भी जाते हैं।

२०७ आँखों से कीचड़ व आँसू निकलना—बहुत से शिशुओं की आँखों में जन्म के कुछ ही दिन बाद हल्की सी जलन हो जाती है। यह जलन जन्म के बाद आँखों को रोग के कीटाणुओं से बचाने के लिए जो दवा डाली जाती है उसके कारण होती है।

यदि कुछ दिनों बाद शिशु की आँख में जलन हो और उसकी सफेदी की जगह गहरा लाल या गुलाबी रंग नजर आता हो तो संभवतया हो सकता है कि उसकी आँखों पर रोग का असर है और आप तत्काल उसे डाक्टर को दिखाइये।

इसके अलावा एक हल्की परन्तु कई दिनों तक जारी रहनेवाली पलकों को चिपका देनेवाली बीमारी होती है। यह बीमारी शुरू के महीनों में होती है और अधिकतर शिशुओं में रहती है। कई शिशुओं की दोनों आँखों की पलकें चिपक जाया करती हैं परन्तु अधिकतर शिशु की एक आँख

ही चिपकती है। आँख में से पानी व आँख अधिक बहते हैं विशेषतया उन दिनों जब तेज हवा चलती हो। आँख के कोने में सफेद कीचड़ जमा हो जाता है और पलकों के किनारों पर भी यह जमा रहता है। जब शिशु सुबह जगता है तो इसके कारण अपनी पलकें नहीं खोल पाता है। यह हालत इस कारण होती है कि आँसू बनाने वाली ग्रन्थियों में रुकावट हो जाती है। ये ग्रन्थियाँ पलकों के किनारों पर से उठकर नीचे नाक की ओर जाती हैं उसके बाद आँख के अन्दर होकर नाक में जाती हैं। जब कभी यह ग्रन्थि कुछ रुक जाती है तो आँसू जल्दी नहीं बह पाते हैं। वे आँख में भरते जाते हैं और गालों पर बह आते हैं। पलकों पर हल्का सा कीटाणुओं का असर हो जाता है क्योंकि आँखों की सफाई आँसुओं से पूरी तरह नहीं हो पाती है। डाक्टर को आँखें दिखाकर इसका निदान करवाना चाहिये।

इस बारे में सबसे पहली बात समझने की यह है कि यह साधारण और सामान्य रोग है, गंभीर नहीं है और इससे आँखों को नुकसान नहीं पहुँचता है। यह कई महीनों तक जारी रहता है। यदि कुछ भी नहीं किया जाय तो, भी यह धीरे धीरे अपने आप ठीक हो जाता है। जब पलकें चिपक जाती हों तो आप रुई को बोरिक एसिड के घोल में भीगोकर पलकों पर रखकर मुलायम कर सकती हैं। डाक्टर कभी कभी इन ग्रन्थियों को मलने का सुझाव देते हैं, आप कभी भी उसके बताये तरीके के अलावा ऐसा कभी मत कीजिये। इस तरह जो आँसू बनाने वाली ग्रन्थि रुक गयी है उससे आँख की सफेदी पर कोई असर नहीं पड़ता है। यदि आँख लाल हो रही हो तो कुछ दूसरी ही गड़बड़ी हो सकती है, आप फौरन ही डाक्टर को बताइये।

२०८ ऐंचाताना :—शुरू के कुछ महीनों में शिशु की आँखों का किसी किसी समय अन्दर होना और बाहर की तरफ घूमना साधारण सी बात है। बहुत से मामलों में जैसे जैसे यह बड़ा होता जाता है ये स्थिर और सीधी होती जाती हैं। तथापि शिशु की आँखें यदि अधिक समय तक या पूरे समय बाहर की ओर या अन्दर की ओर देखती सी नज़र आयें (कान की ओर या नाक की ओर) चाहे यह शुरू के महीनों में हो या तीन महीने के बाद भी स्थिर नहीं हुई हों तो किसी आँखों के डाक्टर को बताना चाहिये। कई बार जबकि शिशुओं की आँखें सीधी होती हैं माताएँ यह मान बैठती है कि वे तिरछी हो गयी हैं। इसका कारण यह है कि आँखों के बीच की जो चमड़ी है (नाक की डंडी के ऊपर) वह बड़े लोगों की अपेक्षा शिशु में कुछ अधिक फैली हुई रहती है।

माताएँ कभी कभी यह सवाल पूछा करती हैं कि क्या बच्चे के पलने पर खिलौने टाँकने में कोई नुकसान तो नहीं है क्योंकि वह कभी कभी उनको ओर तिरछी आँखों से देखता है। खिलौने को ठीक उसकी नाक के ऊपर मत लटकाइये। परन्तु बच्चे के हाथ तक पहुँच सके वहाँ लटकाने में कोई नुकसान नहीं है। आपको यह बात याद रखनी चाहिये कि जब वह अपने हाथ में रखी किसी चीज को देखना चाहता है तो उसे एक बड़े आदमी की अपेक्षा अपनी आँखों को अधिक घुमाना पड़ेगा क्योंकि उसकी भुजाएँ बहुत छोटी हैं। वह अपनी आँखों को ठीक ही घुमा रहा है जैसा कि हम लोग भी बहुत नजदीक की चीज को देखने के लिए ठीक वैसे ही अपनी आँखों को घुमाते हैं। उसकी आँखें इसी तरह नहीं रह जायेगी।

बहुत से नये शिशुओं में यह भी देखने को मिलता है कि उनकी एक आँख की पलकें तो ठीक सी बंद होती है जबकि दूसरी की कुछ खुली रहती हैं जिससे यह अन्दाज लगता है कि उसकी एक आँख छोटी है। बहुत से मामलों में शिशु के बड़े होने के साथ साथ ही ये अपवाद चले जाते हैं।

सूजी हुई छाती

२०९ बच्चे की छाती कब सूजी हुई होती है? —बहुत से शिशुओं की (लड़के और लड़कियाँ दोनों की ही) छाती जन्म के समय से सूजी हुई रहती है। कुछ में से तो दूध भी टपक पड़ता है। ये असर शिशु के जन्म के कुछ ही समय पूर्व मा की ग्रंथियों में जो परिवर्तन हुआ है उसके कारण होता है। कुछ ही समय में निश्चित ही यह सूजन मिट जायेगी। ऐसी छातियों की न तो मालिश ही करनी चाहिये और न इन्हें निचोड़ना ही चाहिये क्योंकि इनसे जलन मच सकती है और इससे बीमारी भी पकड़ सकती है।

साँस की तकलीफ

२१० छींकें —शिशु सरलता से छींका करते हैं। छींकें होने का यह मतलब नहीं है कि उनको सर्दी हो गयी है। छींकें हों और नाक भी बहती हो तो समझो कि उसे ठंड लगी है। अधिकतर नाक में सामने की ओर गोली की तरह मल इकट्ठा होने से और गर्द के कारण छींकें आती हैं और नाक में खुजली भी उठती है। यदि इससे साँस लेने में कोई रुकावट हुई हो तो परिच्छेद २२२ देखिये।

३११ हल्की साँस लेना —नये मा-बाप नवजात शिशु की साँस की क्रिया को देखकर सामान्यतया घबरा जाते हैं। कई बार उसकी साँस इतनी धीमी और अनियमित होती है कि वह न तो सुनी ही जा सकती है और न देखी ही जा सकती है। जब वे पहली बार अपने शिशु को नींद में खर्राटें लेता देखते हैं तो भी घबरा जाते हैं। दोनों ही तरह की परिस्थिति स्वाभाविक है।

३१२ लगातार खर्राटे से साँस लेना —कुछ बच्चे जब साँस लेते हैं तो उनकी नाक बजती रहती है। कुछ बच्चों के साँस लेते समय यह आवाज उनके नाक के अन्दर के पिछले भाग से पैदा होती है। यह ठीक एक बड़े आदमी के खर्राटे जैसी आवाज होती है, फर्क इतना ही होता है कि यह खर्राटे की आवाज बच्चे के जागते रहने पर भी होती रहती है। ऐसा लगता है कि बच्चा अभी तक अपने मुलायम तालू को सचालित नहीं कर पाया है इसीके कारण ऐसा होता है। उम्र बढ़ने के साथ साथ यह गड़बड़ी भी चली जाती है।

साधारण तौर पर बच्चे के हलक (कण्ठनली) आ जाने के कारण साँस लेते समय आवाज निकलती रहती है। हलक क ऊपर जो मास का टुकड़ा-सा लटका हुआ हिस्सा रहता है (काग) वह कुछ बच्चों में इतना मुलायम और लोथड़ा सा रहता है कि नीचे चला आता है और कपन करने लगता है। साँस लेते समय इससे तेज आवाज निकलने लगती है, डाक्टर इसे गलावरोध (स्ट्रीडोट) कहते हैं। बहुत से बच्चों में यह तब होती है जब बच्चे को गहरी साँस लेनी पड़ती है। जब बच्चा चुप रहता है या सोया हुआ होता है तो यह नहीं होता। यदि उसे पेट के बल लिटा दिया जाय तो ठीक रहता है। डाक्टर को इसके बारे में बताना चाहिये, परन्तु किसी भी उपचार की जरूरत नहीं है और न उससे लाभ ही पहुँचता है। जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है यह भी मिट जाता है।

जिस शिशु या बड़े बच्चे को साँस लेने में पीड़ा होती हो और घहराती हुई साँस निकलती हो तो उसका कारण गले की बीमारी (क्रोप) दमा या अन्य खराबी है। इसे आपको तत्काल ही डाक्टर को दिखाना चाहिये।

प्रत्येक बच्चा जिसकी साँस से आवाज होती हो अधिक समय तक होती हो या गभीर पीड़ादायक हो तो डाक्टर को दिखलाना चाहिये।

नाक में रुकावट —नाक में मल सूख जाने से जो रुकावट पैदा होती है उस पर परि० २३१ में तथा सर्दी में नाक में तरल मल जमा होने से जो रुकावट हो जाती है उस पर परि० ६२८ में चर्चा की गयी है। १

२१३ देर तक साँस न आना —कुछ शिशु रोते समय इतने अधिक क्रोध में भर आते हैं कि उनकी साँस बहुत देर तक रुक जाती है और वे नीले पीले पड़ जाते हैं। पहली बार जब इस तरह की घटना होती है तो मा-बाप बेचारे हक्केबक्के रह जाते हैं। परन्तु इसमें गम्भीर खतरे जैसी कोई बात नहीं है। यही कि यह उसके स्वभावजन्य कारणों से है (यह उस शिशु के साथ अधिकांश रूप से होता है जो अधिकतर खुश नहीं रहते हैं।)। डाक्टर से मुलाकात के समय इस बारे में भी बताना चाहिये जिससे वह जाँच करके निश्चित हो सके कि दूसरा कोई शारीरिक दोष तो नहीं है। यदि कोई दोष नहीं हो तो आपको कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। इसके कारण आप ऐसा न करें कि बच्चे को कभी रोने ही नहीं दें। यदि रोने पर आप उसे बार बार गोदी में उठा लेंगी तो उसकी टेव पड़ जायेगी।

२१४ हृदय के पास की गिल्टी (कौडी) (थाइमस ग्लांड) —आपने कई लोगों का इस ग्रंथि के बारे में बहुत ही भयपूर्वक बात करते हुए सुना होगा। आप भी सोचने लगेंगे कि यह ग्रंथि वाकई में भयानक होती होगी। कभी कभी शिशु की मृत्यु के कारणों का पता नहीं चल पाता है तो इसी गिल्टी को दोष दिया जाता है। परन्तु यह इतनी खतरनाक नहीं है। प्रत्येक शिशु के सीने के ऊपरी हिस्से में यह गिल्टी रहती है। साधारण गिल्टी भी इतनी बड़ी होती है कि वह साँस-नली को हल्का सा दबाये रहती है। परन्तु न तो यह कष्ट ही देती है और न इसके कारण और कोई पीड़ा होती है। इस गिल्टी के लिए किसी भी तरह का उपचार (एक्सरे उपचार) अब जरूरी नहीं समझा जाता है।

पिछले दिनों लोगों में यह भावना बैठ गयी कि बड़ी गिल्टी होने पर अचानक ही मृत्यु हो जाती है। संभवतया यह बात इस गिल्टी के आकार के बारे में गलत धारणा के कारण पैदा हुई। ये गिल्टियाँ साधारण आकार की ही होती हैं। ऐसे शिशुओं की अचानक मृत्यु के कारणों की पूरी तरह छानबीन व जाँच करने पर पता चला कि उनकी मृत्यु का कारण ये गिल्टियाँ न होकर दूसरे रोगों का गम्भीर प्रकोप था।

इसलिए इस गिल्टी के कारण परेशान मत होइये। यह बात समझ में नहीं आती कि अच्छे लाए, नवजात शिशु का एक्सरे फोटो यह देखने के लिए क्यों लिया जाता है कि उसकी यह गिल्टी कितनी बड़ी है।

यह की आवाजें आ रही हों तो उसको अपने आपको रोकना कठिन हो जाता है।

कोई कोई शिशु अपना सिर पालने की कोरी से टकराता है तो कोई शिशु अपने सिर को झटकों से लगातार हिलाता रहता है। दूसरा ऐसा भी शिशु होता है जो अपने हाथों और घुटनों के बल उठकर सर को लगातार नीचे की ओर हिलाता डुलाता रहता है। इससे पलना चक्कर काटता हुआ कमरे की दीवार से टकरा उठता है।

इस तरह लय के साथ होने वाली इन हरकतों का क्या मतलब होता है? मेरी राय में तो अभी तक निश्चित निदान हम नहीं जान पाये हैं। परन्तु इन मामलों में ये सुझाव काम दे सकते हैं। पहली बात तो यह है कि उसकी ऐसी हरकतें छ महीने के बाद शुरू होती हैं। यह ऐसा समय होता है जब कि यह लय और संगीत में रस लेने लगता है, उसे लोरियों से सोना पसन्द आता है। परन्तु यह समस्या का एकमात्र ही कारण नहीं है। सर टकराना और जोरों से हिलाना डुलना शिशु तभी करता है जब वह सोना चाहता हो या कुछ-कुछ जगा हुआ हो। हम यह जानते हैं कि बहुत से शिशु जब वे थके होते हैं तो शांति से चुपचाप नहीं सो पाते हैं परन्तु इनमें से बहुत से रो धो कर मचलकर तनाव की हालत में सो जाते हैं। दो या तीन महीने के कुछ शिशु ऐसे होते हैं जो सोने के पहले थोड़ी देर तक रोते रहते हैं। कदाचित ये बड़े बच्चे जो सोने के समय अपना अगूठा मुँह में डाल लेते हैं और वे बच्चे जो सर टकराते हैं या हिलाते डुलाते हैं मानों तनाव की स्थिति को किसी तरह हल्का करते हैं।

मेरे अनुसार तो आपके पहले बच्चे में सर टकराने या हिलाने डुलाने की आदत उससे छोटे दूसरे बच्चों की अपेक्षा अधिक रही होगी। यह आदत गंभीर-गुमसुम चिड़चिड़े शिशु में अधिक होगी जबकि हँसमुख शिशु में ऐसी बात नहीं होगी। कुछ डाक्टरों का यह कहना है कि शिशु के झूमने या सर टकराने का कारण यह है कि उन्हें पूरी तरह थपकियाँ नहीं मिल पाती हैं। हो सकता है कि इन हरकतों का कारण एक दूसरे से जुड़ा हुआ हो। माता पिता अपने पहले शिशु को अधिक गम्भीरता से सम्हालते हैं। यह स्वाभाविक भी है। वे कभी कभी यह भूल जाते हैं कि उन्हें शिशु को निरखना, प्यार करना, उसे खुश करना व आराम देना भी जरूरी है। इसका फल यह होता है कि बच्चा सुस्त, गुमसुम व चिड़चिड़ा हो जाता है व लोगों से अधिक मिलना-जुलना पसन्द नहीं करता है।

माता पिता उसके सर पटकने व हिलने डुलने के बारे में ऊपर वाले

कारणों को मान सकते हैं परन्तु मैं आपको इस बारे में यही एक आश्वासन नहीं देना चाहता। ऐसे बच्चे जिनमें ये बातें नहीं हैं वे भी सर पटकते हैं, हिलाते हैं। इसका मतलब यह मत लगाइये कि शिशु में बुद्धि की कमी है। इससे कारण उसके दिमाग को चोट नहीं पहुँचती है।

यदि शिशु अपने सिर को टकराता है तो आप उसके पालने की कोरों पर गद्दी लगा दीजिये जिससे उसके खरोंच नहीं पड़े। एक पिता ने अपने शिशु की इस आदत को मिटाने के लिए पालने में से सिर की ओर का तख्ता निकालकर उसकी जगह किरमिच का टुकड़ा लगा दिया। जो बच्चा पलने में अधिक सर हिलाता डुलाता हो और घर भर में आवाज होती रहती हो तो आप उसके पालने को नीचे फर्श पर तह करके रखी चटाई पर रख दें या कुछ गद्दे लगा दें या उसे दीवार के सहारे लगाकर रख दें। दीवार और पालने के बीच मोटी गद्दी की तह लगा दें।

कुछ भी हो, मैं शिशु के कान ऐंठने या उसे पकड़ कर रोकने या डाँटने के पक्ष में नहीं हूँ। यदि ऐसा किया गया तो उसका तनाव और भी बढ़ सकता है।

अगूठा चूसना

३१९ अगूठा चूसना —यह एक ऐसा विषय है जिसके बारे में वैज्ञानिक और डाक्टर अभी तक किसी अंतिम निर्णय पर नहीं पहुँचे हैं। इस बारे में क्या मान्यताएँ हैं और इसको कैसे दूर करें, इस बारे में मैं अपने सुझाव दूँगा। यह तो मानी हुई बात है कि इसे बुरी आदतों में माना जाता है। यही कारण है कि जब शिशु पहले इसे शुरू करता है तो मा तत्काल उसे रोक देती है, इस डर से कि कहीं यह उसकी 'आदत' नहीं बन जाय। अब हम इतना तो जान चुके हैं कि शिशु जो शुरू में अगूठा मुँह में चूसता है वह 'आदत' के कारण नहीं है। छोटा शिशु जो मुँह में अगूठा चूसता है उसका खास कारण यह है कि उसे बोतल से या मा के स्तनों से पूरा चूसने को नहीं मिल पाता है जिसके कारण वह मुँह में अगूठा चूस कर कमी को पूरा करता है। डाक्टर डेविस लेवी ने पता चलाया कि जिन शिशुओं को हर तीसरे घंटे खुराक मिल जाती है वे अगूठा नहीं चूसते हैं जब कि वे शिशु जिन्हें हर चार घंटों में खुराक मिल पाती है उनमें अगूठा चूसने की अधिक 'आदत' होती है। इसके अलावा जिन बच्चों की चूसनी में छेद बड़े हो जाने से सारी खुराक बीस मिनट के बजाय दस मिनिट में ही खत्म हो जाती है वे भी अधिकांश

अगूठा चूसने लगते हैं। डा लेवी ने कुत्ते के पिल्लों को ड्रापर से खुराक दी जिससे उन्हें चूसने का अवसर ही नहीं मिला। इन पिल्लों में भी ऐसे ही बच्चों के अगूठा चूसने जैसी आदत हो गयी कि वे अपने पजे और यहाँ तक कि एक दूसरे के पजों और चमड़ी को मुँह म डालकर चूसते रहे कि बाल तक गायब हो गये और अदर की चमड़ी झलकने लगी।

यदि आपका शिशु अगूठा चूसने लगा हो तो मेरी राय में उसे एकदम मना कर देना ठीक नहीं है। आपको चाहिये कि आप बोतल की चूसनी या खुराक का समय इस तरह रखें कि वह अधिक से अधिक समय तक चूसता रहे या उसे काफी देर तक पूरी तरह स्तन-पान करने दें या उसको मुँह म चूसनी देकर चूसते रहने दें (परि ३२९)। इन दो बातों पर ध्यान दें, कितनी बार दूध पिलायें और कितनी देर तक।

३२० अगूठा चूसने से रोकने के लिए कब ध्यान देना चाहिये? —
जिस समय शिशु पहली बार अगूठा चूसना शुरू करता है उसी समय इस ओर ध्यान देना चाहिये। उस समय बाकर ध्यान देने से क्या लाभ जब वह इसे अपनी 'आदत' बनाने में सफल हो जाता है। मैं यह बात इसलिए कह रहा हूँ कि कुछ शिशुओं का शुरू के महीनों में अपने हाथों पर नियन्त्रण नहीं रहना ह। आपने ऐसा शिशु देखा होगा जो बार बार अपने हाथों को मुँह में डालने के लिए जूझता रहता है। यदि सौभाग्य से उसकी मुट्ठी मुँह में आ जाती है तो वह तब तक उसे कसकर चूसता रहता है जब तक वह वहाँ बनी रहती है। यह शिशु ठीक उसी तरह उस अगूठा चूसने वाले बड़े बच्चे की तरह है जिसकी माँग अधिक से अधिक देर तक चूसते रहने की है चाहे वह स्तनपान हो या बोतल की खुराक ही।

बहुत ही छोटे शिशु का इसके लिए अधिक सहायता की जरूरत है क्योंकि पहले तीन या चार महीनों तक उसको अधिक 'चूसने' की जरूरत रहती है। कोई कोई शिशु ऐसा भी होता है जो सात माह का होता ही चूसने से अघा जाता है और कई बच्चे इसे एक साल के पूरे हो जाने तक जारी रखते हैं।

सभी शिशुओं में चूसने का समान सहज ज्ञान नहीं होता है। एक शिशु ऐसा होता है जो एक बार पन्द्रह मिनट से अधिक देर तक नहीं चूसता है और फिर भी वह कभी भी अपने मुँह में अगूठा नहीं डालता है, जबकि दूसरे बच्चे को बोतल से दूध पीने या स्तनपान मे बीस मिनट या इससे भी ... समय लग जाता है फिर भी वह अधिकतर अगूठा मुँह में चूसता

रहता है। कुछ शिशु ऐसे भी होते हैं जो जच्चाघर से ही अंगूठा चूसते हुए आते हैं और उसे बाद में भी जारी रखते हैं। मुझे यह सन्देह है कि कुछ परिवारों में चूसने की सहज शक्ति जन्मजात व अधिक होती है।

यदि शिशु खुराक लेने या स्तनपान के पहले केवल कुछ ही मिनट तक अपना अगूठा चूसने लगता है तो आपके लिए चिन्ता करने जैसी कोई बात नहीं है। संभवतया वह भूखा होने के कारण ऐसा कर रहा है। ध्यान देने की बात तब है जब बच्चा स्तनपान या अपनी खुराक ले लेने के बाद भी अपना अगूठा मुँह में डाल लेता है या वह दूध पीने के बीच के समय में अधिक से अधिक अगूठा चूसता हो। आपको एसे समय में उसके चूसने की इस प्रवृत्ति को शांत करने के लिए तरकीब निकालनी होगी। बहुत से शिशु तीन माह के होने पर अगूठा चूसने लगते हैं।

मैं यहाँ यह भी ज्ञात करा देना चाहता हूँ कि दाँत निकलने के दिनों (सामान्यतया तीसरे या चौथे महीने) में सभी शिशु अगूठे, अंगुलियाँ या हाथ चूसने लगते हैं। इसको अगूठा चूसने की प्रवृत्ति नहीं मान लेनी चाहिये। स्वाभाविक है कि अगूठा चूसने वाला शिशु इन दिनों कभी अगूठे को चूसता रहता है तो कभी चबाने लगता है।

३२१ स्तनपान करने वाले (मा का दूध पीने वाले) शिशुओं में अगूठा चूसने की आदत—मेरा यह मान्यता है कि स्तनपान करने वाले शिशुओं में यह प्रवृत्ति बहुत ही कम पायी जाती है। इसका कारण संभवतया यह भी हो सकता है कि मा शिशु को स्तनपान कराते समय उसे जी भर कर चूसने देती है। वह यह नहीं जान पाती है कि उसका स्तन खाली हो गया है अतएव वह यह क्रिया बच्चे पर ही छोड़ती है। जब शिशु बोतल की खुराक खत्म कर लेता है तो 'बस' हो जाता है क्योंकि वह खाली हवा नहीं चूसना चाहता है या फिर उसकी मा ही बोतल हटा देती है। अतएव स्तनपान करनेवाले शिशु के लिए जो अगूठा चूसने लगा हो सबसे पहला सवाल यह उठता है कि यदि मा उसे स्तनपान अधिक देर तक कराये तो क्या वह यह करने को तैयार है। यदि वह चाहता है तो आप एक बारगी दूध पिलाते समय उसे तीस या चालीस मिनट तक (जितनी सुविधा आप जुटा सकें उसके अनुसार) स्तनपान कराइये। शिशु अपनी मा की दूध से भरी छाती को एक बार में पांच या छः मिनट में खाली कर देता है। उसके बाद तो वह केवल चूसने के लालच से चिपटा रहता है भले ही उसके मुँह में निचुड़ कर कुछ बूंदें दूध की

उतर आयें और वह उससे ललचाया रहे। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि यदि उसने ३५ मिनट तक स्तनपान किया है तो बीस मिनट के स्तन पान से उसे जितना मिल पाता है उससे थोड़ा सा ही अधिक उसे इतनी देर में मिलता है। स्तनपान करने वाले ऐसे शिशुओं में जो जितना चाहे पीते रहें आपको आश्चर्यजनक भेद नज़र आयेगा। वह कभी दस मिनट में ही अपनी खुराक लेकर हट जायेगा तो दूसरी बार चालीस मिनट तक उसे स्तनपान से तसल्ली नहीं होगी। यह एक उदाहरण है कि कैसे स्तनपान बच्चे की व्यक्तिगत जरूरतों के अनुकूल रहता है।

यदि बच्चे को एक ही स्तन से दूध पिलाया जाता है तो एक बार की खुराक पीने में उसे अधिक देर नहीं लगती है इसलिए उसमें चूसने की आदत डालने के बारे में कुछ भी किया जा सकता है। परन्तु जो शिशु दोनों स्तनों का दूध पीता है और यह यदि अगूठा चूसे तो वास्तव में यह एक कठिन समस्या है। मान लीजिये कि दस मिनट बाद वह एक स्तन छोड़ देता है और फिर दूसरे स्तन से दूध पिलाया जाता है तो वह दूसरे स्तन से इतना दूध पाँच मिनट में ही ले लेगा कि बाद में उसके लिए अधिक दूध (जो मा के स्तन में शेष है) लेना दूभर हो जाता है। इसके कारण वह चूसना छोड़ देता है, भले ही उसकी चूसने की इच्छा की तृप्ति नहीं हुई हो, और वह अगूठा चूसने लगता है। उसे अधिक देर तक दूध पिलाने के लिए आप दो तरीके काम में ले सकती हैं। पहले आप यह देखिये कि क्या वह हर बार एक ही स्तन से पेट भर लेता है। जहाँ तक वह चाहे उसे एक ही स्तन से चूसने दें। यदि उसकी भूख इस तरह नहीं मिट पाती है तो आप एक स्तन पर ही उसे दस मिनट में न हटाकर अधिक से अधिक देर तक रहने दें यानी बीस मिनिट तक रहने दें। इसके बाद उसे दूसरा स्तन दीजिये, जितनी देर तक वह लेना चाहे उसे लेने दीजिये।

३२२ बोतल से खुराक चूसने वाले बच्चे में अगूठा चूसने की आदत—ऐसे बच्चे जो अपनी बोतल की खुराक बीस मिनट के बजाय दस मिनट में ही साफ कर डालते हैं उनमें अधिकांश में अगूठा चूसने की आदत होती है। यह इसलिए होता है कि जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है वैसे वैसे वह अधिक हृष्टपुष्ट बनता जाता है, परन्तु रबड़ की चूसनी कमजोर होती जाती है। चाहे उसे बोतल से खुराक लेने में कितना ही समय क्यों न लगता हो पहली जरूरी बात आपको यह करनी चाहिये कि आप नयी

चूसनियाँ ले आयें, उनमें जैसे छेद हैं उन्हें वैसा ही रहने दें और यह देखें कि शिशु द्वारा खुराक पूरी करने में जो समय पहले लगता था उससे अब अधिक लगने लगा है या नहीं। यद्यपि कभी कभी ऐसा भी होता है कि चूसनी के छेद बहुत ही छोटे होने पर वह बोतल से खुराक लेना रोक देता है। फिर भी पहले छः माह में चूसनी के छेद आप इतने ही रखें कि शिशु को बोतल से खुराक पूरी करने में बीस मिनट लगें। इस चर्चा के दौरान में 'समय' का अर्थ उसके चूसने के समय से लगाया गया है। यदि वह रुक रुक कर दूध लेता रहता है तो बीच में रुकने का यह समय है इसे बीस मिनट में शामिल नहीं किया गया है।

यदि आपका शिशु हट्टाकट्टा है तो चाहे नयी चूसनी ही क्यों न हो और उसका छेद भी भले ही छोटा हो, वह दस या बारह मिनट में बोतल खाली कर देगा। यदि ऐसा हो तो आप बंद मुँह की चूसनी लीजिये और बारीक तेज सुई को गर्म करके छोटा सा छेद करके देख लीजिये कि उससे कम दूध निकलता रहे (परिच्छेद १८२)।

एसी बोतलें जिनमें प्लास्टिक के ढक्कन पर चूसनी लगी हो उनके सिरे पर हवा भरती रहने के छेद रहते हैं। आप इन्हें लेकर ऐसी बोतल पर कस लीजिये कि हवा जाने का रास्ता कम रहे। इससे बोतल में खाली जगह रहेगी और बच्चे को दूध खींचने में व चूसते रहने में अधिक समय लगेगा।

३२३ अंगूठा चूसने वाले शिशु की खुराक लेने के क्रम में धीरे धीरे कमी करें —केवल इतना ही बहुत नहीं है कि शिशु एक बार खुराक लेने में अधिक समय लगाये। यह भी जरूरी है कि उसे चौबीस घण्टे में इतनी बार खुराक दें कि उसकी चूसने की इच्छा तृप्त हो जाये। इसलिए यदि आपका बच्चा एक बार में अधिक समय तक दूध पीने के बाद भी अंगूठा चूसता रहे तो उसके खुराक लेने के क्रम को जल्दी कम नहीं करके बहुत ही धीरे धीरे घटाना चाहिये। उदाहरण के तौर पर तीन माह का शिशु दस बजे रात की खुराक लेने के समय बीच में ही सोने लगता है। मेरा यह सुझाव है कि यदि वह अंगूठा चूसता हो तो आप इस खुराक को बंद मत करिये। आप इसे दो माह तक चालू रख बशर्ते वह जाग कर यह खुराक लेता रहे। ठीक यही बात चार खुराक को घटा कर तीन खुराक करने के बारे में लागू होती है।

३२४ दाँतों पर अंगूठा चूसने का असर —आपको इस बात से

परेशानी होती होगी कि इस तरह अगूठा चूमने से शिशु के जबड़ों और दाँतों पर क्या असर पड़ सकता है। यह सच है कि अगूठा चूमने के कारण कुछ बच्चों के ऊपर के अगले दाँत आगे निकल आते हैं और नीचे के दाँत पीछे की ओर मुड़े रहते हैं। ये दाँत कितने आगे पीछे रहते हैं यह बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है कि शिशु अगूठा कितनी देर मुँह में रखता है और मुँह में किस जगह रख कर चूमता है।

दाँतों के डाक्टरों का कहना है कि शुरू के दाँत अगूठा चूमने के कारण आगे पीछे मुड़े निकलते हैं। इसका प्रभाव बाद में छ साल की उम्र में निकलने वाले पक्के दाँतों पर नहीं पड़ता है। ६ वर्ष की उम्र तक अधिकतर बच्चे अंगूठा चूमना छोड़ देते हैं।

परन्तु अंगूठा चूमने के कारण दाँतों की स्थिति बेढगी हो या न हो, आपको यही कोशिश करनी चाहिये कि बच्चा जहाँ तक हो सके जल्दी ही अगूठा चूमना छोड़ दे। मैंने जो सुझाव दिये हैं वे इस तरह के हैं कि शिशु जल्दी ही अगूठा चूसना छोड़ सकता है।

३२५ जबरदस्ती क्यों नहीं करनी चाहिये? —बच्चे का हाथ क्यों न बांध दिया जाय या उसके अंगूठों के पोरों पर अल्यूमिनियम की टोपी क्यों न चढ़ा दी जाय? इससे उसको बहुत ही मानसिक परेशानी होगी जो सिद्धान्ततः ठीक नहीं है। इसके अलावा उस बच्चे को इससे ठीक नहीं किया जा सकता है जो बहुत ही अंगूठा चूसता रहता हो। हमने इस आदत को मिटाने के लिए कई परेशान माताओं द्वारा केवल कुछ दिनों ही नहीं कई महीनों तक हाथ बांधने, पोरों पर धातु की टोपी चढ़ाने तथा कड़वे लेप अंगूठे पर कर देने की बातें भी सुनी हैं और जिस दिन उन्होंने यह रुकावट हटायी नहीं कि बच्चे ने फिर से अंगूठा अपने मुँह में दे दिया। परन्तु कुछ ऐसी माताएँ भी हैं जिनका यह कहना है कि इस तरह रुकावट डालकर उन्होंने अपने शिशु की यह टेव छुड़ा डाली। परन्तु ऐसे बच्चों की हल्की ही आदतें थीं। बहुत से बच्चे कभी कभी मुँह में अगूठा डालकर चुस्की ले लेते हैं। बच्चे इस आदत से जल्दी ही छुटकारा पा जाते हैं चाहे आप ये रुकावटें डालें या न डालें।

मेरी तो यह मान्यता है कि यदि शिशु की बुरी तरह से ऐसी लत पड़ चुकी है तो इस तरह की रुकावटें उसे पक्का अगूठा चूसने वाला बना कर छोड़ेंगी।

३२६ बड़े बच्चों में अगूठा चूसने की लत —अब तक हम छोटे

शिशुओं में अंगूठे चूसने की प्रवृत्ति के बारे में चर्चा कर रहे थे कि उनमें कैसे शुरू के दिनों में यह आरंभ होती है। परन्तु जैसे ही वह एक वर्ष का होने आता है उसकी यह अंगूठा चूसने की प्रवृत्ति दूसरे ही ढंग की होती है। यह मानों उसके लिए एक तरह का आराम है जो कभी कभी उसे मिलता रहना चाहिये। वह जब कभी थक जाता है, परेशान होने लगता है या सोने वाला है तो अंगूठा अपने मुँह में रख लेता है। जब वह बड़ा होने पर भी जीवन को ठीक ढंग से व्यवस्थित नहीं कर पाता है, आसपास के वातावरण से आराम और चैन नहीं पाता है तो वह अपने शैशव की पुरानी 'चूसने' की आदत पर लौट आता है क्योंकि उसको सबसे अधिक चैन इसीसे मिलता था।

भले ही एक वर्ष के बच्चे को अंगूठा चूसने में दूसरा ही आनन्द आता हो, परन्तु अधिकतर ये वे बच्चे होते हैं जो शैशव में अपने को संतुष्ट करने के लिए अंगूठा चूसा करते थे और अभी भी उसे जारी रखना चाहते हैं। ऐसे मामले सौ में से एकाध ही कहीं देखने को मिलता है जहाँ बच्चा एक साल का होने के बाद नये सिरे से अंगूठा चूसना शुरू करता है।

एक दो या तीन साल के बच्चे को अधिक देर तक चूसने देने के लिए उसकी खुराक का समय बढ़ाने में कोई सार नहीं है और उस ओर चिंता व परेशानी भी नहीं उठानी चाहिये। क्या मा बाप को इस बारे में कुछ करना चाहिये? मेरी राय यह है कि यदि बच्चा वैसे भला चंगा है, हँसता खेलता है और सोते समय कभी कभी या दिन को अंगूठा मुँह में चूसता है तो कोई बात नहीं है। परन्तु यदि वह खेलने के बजाय अधिक समय तक मुँह में अंगूठा डाले रहता है तो मा बाप खुद ही अपनी ओर से यह फैसला करें कि उसके लिए और क्या किया जा सकता है जिससे वह बच्चों में अधिक घुले मिले और खेलकूद कर खुश रहे। कभी कभी बच्चा बच्चों में खेल नहीं पाने या पूरे खिलौने नहीं मिलने के कारण भी परेशान हो जाता है या उसे घर्टों अपनी ही गाड़ी में या कमरे में बैठे रहना पड़ता है। ऐसा बच्चा भी मा के प्रति चिड़चिड़ा रहने लगता है जो उसके द्वारा किसी भी चीज़ को छूने पर डाट फटकार देती हो। ऐसी मा को चाहिये कि वह बच्चे को मना करने या डाँटने डपटने के बजाय उसको बहलाकर उसका ध्यान खिलौनों की ओर बटाये या ऐसी चीज़ों से खेलने में लगा दे जिससे वह निर्बाध खेल सके। कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं कि उसके साथ खेलने वाले बहुत से बच्चे भी होते हैं और ढेरों खिलौने भी, परन्तु वह इतना शर्मीला या कतराने वाला है कि — —

कामों में भाग नहीं ले पाता। वह उन्हें देखता है और अगूठा मुँह में डाले रखता है। मैं आपको यह बात नहीं सुझाने जा रहा हूँ कि जो बच्चा अगूठा मुँह में दिये रहता है, वह मानों एक जटिल समस्या है। यहाँ तक कि अच्छे खासे सुखी व मनमौजी बच्चे भी कभी कभी मुँह में अगूठा डाल कर चुस्की लेने लगते हैं और बहुत से छोटे शिशु जो अगूठा चूसते रहते हैं, उनको किसी विशेष ढग से इसे छुड़ाने के लिए परेशानी की जरूरत नहीं है। मैंने ये उदाहरण इसलिए दिये हैं कि यदि काइ बहुत ही अधिक अंगूठा चूसता हा और कुछ करने की जरूरत हो तो यही करना चाहिये जिससे बच्चे को अधिक आनन्द व सुख सतोष मिल सके।

ऊपर जो कुछ कहा गया है वही बात उस बच्चे पर भी लागू होती है जो नींद महसूस करने, परेशानी या एकाकी हाने पर कम्बल या अपने खाट का किनारा चूसने लग जाता है।

बाहों को खपच्चियों से बाँधना, अगूठे के पोर पर धातु की टोपी चढ़ाना या स्वाद में कसायली या कड़वी चीजें या फल अगूठे पर लगाने से बच्चा अपने को और भी बुरी हालत में महसूस करने लगता है और इससे बड़े बच्चों की आदत में काइ विशेष फर्क नहीं आता जबकि छोटे शिशुओं में कुछ फर्क हो सकता है। ठीक यही बात बच्चे को बुरी तरह डाँटने या उसके मुँह से जबरदस्ती अंगूठा खींच कर बाहर निकालने से होती है। मैं 'एनी' नाम की एक बच्ची की बात बताना चाहता हूँ। उसने तीन वर्ष की होते ही अपने आप ही अगूठा चूसना छोड़ दिया। इसके छ महीने बाद ही उसका चाचा जार्ज जो उसकी इस आदत को आड़े हाथों लेता था, उस घर में रहने को लौट आया और जिस क्षण उसने घर में पैर दिया एनी ने अपना अगूठा चूसना फिर से उसी समय शुरू कर दिया। आपने कभी कभी यह बात भी सुनी होगी कि बच्चा जब अगूठा चूसने लगे उसका ध्यान बटाने के लिए उसे कोई खिलौना दे दिया जाय। निश्चय ही यह अच्छा सुझाव है कि बच्चे का मन बहलता रहे ऐसे खिलौने हों, जिसके कारण वह ऊब नहीं जाए। परन्तु अब जब भी वह अपना अगूठा मुँह में रखे आप कूदकर उसके सामने कोई पुराना खिलौना रख देती हैं तो वह अपनी आदत जारी रखेगा। उसे कोई चीज देकर भुलावा देना कैसा रहेगा? यदि आपका बच्चा सौ में से एक ऐसा है जो पाँच वर्ष की आयु के बाद भी अगूठा चूसता रहे और आपको यह भी चिन्ता लगे कि अब जो नये दाँत आने को हैं उन पर क्या

असर पड़ेगा तो आप इसे भी आजमा सकती हैं। यदि भुलाने के लिए दी गयी चीज अधिक अनुकूल और आकर्षक हुई तो आप सफल हो सकती हैं। एक चार या पाँच वर्ष की बच्ची, जो अगूठा चूमने की टेव से छुटकारा पाना चाहती है, उसे इस तरह से मदद की जा सकती है। आप उसके नखों पर औरतों की तरह नेलपालिश लगाकर दिखायें। परन्तु यह सन्देहजनक ही है कि बच्चे में इतनी आत्मशक्ति नहीं बन पाती है कि वे किसी भी लालच में आकर अपनी टेव छोड़ दें। फल यह होगा कि सारा मामला गड़बड़ा जायेगा और आपको ही परेशानी होगी।

इसलिए अगर आपका बच्चा अगूठा चूमता हो तो आप उसके जीवन को अच्छे से अच्छा, सुखी से सुखी बनायें। बाद में जाकर इससे उसे ही मदद मिलेगी यदि आप उसे यह याद दिलाते रहें कि वह बड़ा होते ही इसे छोड़ देगा। इस तरह मित्रतापूर्वक प्रोत्साहित करते रहने से जैसे ही वह बड़ा होगा इसे छोड़ देना चाहेगा। परन्तु आप उसे झिड़कियाँ व डाँट फटकार न दें। सबसे जरूरी बात तो यह है कि आप इस ओर ध्यान ही न दें। यदि आप बच्चे को चाहे कुछ न कहें, परन्तु खुद इसके कारण परेशान सी रहने लगें तो बच्चा भी यह महसूस करेगा और इससे उस पर विपरीत प्रतिक्रिया होगी। यह याद रखिये कि अगूठा चूमने की प्रवृत्ति अपने आप ही जाती रहती है। बहुत से मामलों में अधिकाश में यह दूसरे दाँतों के निकलते ही समाप्त हो जाती है। वह एकदम नहीं चली जाती है, धीरे धीरे कम होती है। कभी कभी यदि बच्चा बीमार हो जाय या उसको और दूसरे झझट हो तो यह वापिस लागू हो जाती है।

३२७ थपथपाते रहने की हरकतें और अगूठे के स्थान पर अन्य वस्तुओं को चूसकर आराम पाना —ऐसे बहुत से बच्चे जो एक वर्ष या उससे अधिक के होने पर भी अगूठा चूमते रहते हैं, इसके साथ साथ कुछ न कुछ थपथपाने की भी हरकतें करते रहते हैं। कोई कोई बच्चा ऊनी कम्बल का टुकड़ा या पोतड़े या रेशमी या ऊनी कपड़ों के खिलौनों को मलता है या उन्हें थपथपाता रहता है। दूसरा अपने कानों की लोम या सिर की लट को खींचता रहता है। कुछ ऐसे भी होते हैं जो अपने मुँह को कपड़े से कुछ ढक कर अगुली से नाक या ओठों को थपथपाते हैं। उसकी ये हरकतें बताती हैं कि बच्चे को मा जब बोतल से दूध पिलाती थी या स्तनपान कराती थी तब वह उसके कपड़ों और उसके बदन को कितना नरम और गुदगुदा महसूस

करता था। जब वह किसी चीज को अपने मुँह के सामने ले जाकर उसे देखता है तो मानों वह याद दिलाता है कि उसे मा की छाती कितनी अच्छी लगती थी। बच्चे की ये आदतें भी उसकी अगूठा चूसने की आदतें छूटने के साथ साथ ही समाप्त हो जाती हैं।

कभी कभी बच्चा अगूठा चूसने के दौरान में किसी पुराने खिलौने या पुराने कपड़े के टुकड़े को लेकर चिपटाता रहता है। तब बच्चे की मा उससे यह छीन कर कुछ घटों के लिए धोकर सुखा देती है परन्तु इससे अधिक वह कुछ नहीं कर सकती है। कभी कभी बच्चा पुराने खिलौने की एवज वैसा ही नया खिलौना चिपटाये रहता है और उसे नहीं छोड़ता है, पर तु ऐसा अधिक तर नहीं होता है। ऐसे खिलौने से बच्चे को कितना चैन और सुरक्षा मिलती है इसे देखते हुए मेरी राय में उससे ये खिलौने छीन लेना या उन्हें हटा देना उचित नहीं है। जैसे ही वह इस योग्य हो जायेगा कि इन्हें रखना उसे बचपना लगने लगगा तो वह ऐसा करना धीरे धीरे छोड़ देगा, बीच में कभी कभी भूले भटके वह ऐसी कार्यवाही फिर से दुहरा भी सकता है।

३२८ चुगलते रहना—मुँह चलाना :—कभी कभी बच्चा अपनी आखिरी खुराक लेने के पहले मुह चलाने लगता है और जीभ से यों ही खाली चुगलता रहता है (ठीक वैसे ही जैसे गाय आदि पागुर करती हैं), परन्तु ऐसा कभी भूले भटके ही किसी किसी बच्चे में पाया जाता है। अगूठा चूसने वाले बच्चों में कुछ में यह तब शुरू होता है जब उनकी भुजा को फिर बाँध दिया जाता है जिससे वह मुँह में नहीं दे सके। वह अगूठे के बदले में अपनी जीभ को ही चूसने लगता है। मेरी राय तो यह है कि ऐसी हालत में बच्चे को उसी समय अगूठा मुँह में रखने देना चाहिये जिससे इस तरह पागुर करने की आदत नहीं पड़े। इसके अलावा उसको अधिक से अधिक खेलने खाल मिलें, उसके साथ ही खेलकूद व प्यार भी पग पग उसे मिलता रहे। ऐसा कहा जाता है कि यदि ठोस भोजन दिया जाय तो आँतों में अच्छी तरह से नीचे रहता है उपर नहीं आता है। इसके लिए आप उसकी दालें, नाज व व अन्य भोजनों मे दूध डालकर पकायें।

छल्लेवाली बद चूसनी (पेसिफायर)

३२९ उदरशूल से रोने और अगूठा चूसने को रोकने में छल्लेवाली बद चूसनी लाभजनक —ऐसी बद चूसनी जिसमें छेद नहीं

होते प्लास्टिक के गोल टुकड़े में छेद करके छल्ले के साथ लटकी रहती है। प्लास्टिक का यह गोल टुकड़ा उसके होठों पर बाहर पड़ा रहता है और वह चूसनी मुँह में रहती है जिसे बच्चा चुगलता रहता है। वह चाहे जितने जोर के साथ इस चूसनी को चुगले यह टुकड़ा इसे उसके मुँह में जाने से रोके रखता है।

बच्चे को पहले तीन माह में जो उदरशूल या चिड़चिड़ेपन की पीड़ा रहती थी उसमें इस चूसनी का खुलकर प्रयोग किया जाता था, परन्तु बीसवीं सदी के पूर्वार्द्ध में डाक्टर और मा बाप—जब कि इन दिनों सफाई और अच्छे तौरतरीकों के सिखाने पर जोर दिया जाता है—इसके प्रयोग को गन्दा व आदत बिगाड़ने वाला ढङ्ग कह इसे पसन्द नहीं करने लगे। वे इसे स्वास्थ्य के सिद्धान्तों के विपरीत ठहराने लगे। पिछले कुछ वर्षों में माता पिता शिशु के उदरशूल या तीन माह की व्याधि के दिनों में इसका फिर उपयोग करने लगे और कुछ डाक्टर भी इसका समर्थन करने लगे। बहुत से मा बाप और डाक्टर अभी भी इसके प्रयोग के कड़े विरोध में हैं।

माता पिता और ऐसे डाक्टर जिन्होंने शुरू में बच्चे पर इसका प्रयोग किया है उनको पता चला कि बाद में अंगूठा चूसने की प्रवृत्ति नहीं पनपी। दूसरी ओर इसका फल यह हुआ कि बहुत से बच्चे एक या दो साल तक मुँह में यह चूसनी चुगलते हैं और कुछ बच्चे तीन साल के होने तक इसे मुँह में लटकाना पसन्द करते हैं। कुछ माता पिता उनकी इस कार्यवाही को अंगूठा चूसने से भी बुरी समझते हैं क्योंकि यह दिखने में अच्छी नहीं लगती है। कुछ भी हो इस तरह की यह चूसनी के प्रयोग से अंगूठा चूसने की टेव पड़ने का भय नहीं रहता और यह इतनी बुरी भी नहीं है जितनी अंगूठा चूसने की टेव। बहुत से शिशु जो तीन महीने की उम्र से ही अंगूठा या अंगुलियाँ चूसने लगते हैं, उनमें से अधिकतर इसे एक वर्ष, दो वर्ष या तीन साल तक के होने तक जारी रखते हैं। तीन और छ साल के बीच में वे धीरे धीरे यह टेव छोड़ देते हैं। कुछ तो ६ वर्ष तक अंगूठा चूसा करते हैं। इसकी तुलना में जो बच्चे शुरू के महीनों में यह चूसनी पर रखे जाते हैं उनमें से अधिकतर तीन और छ महीने के होते ही इसे छोड़ देते हैं और बचे खुचे एक या दो वर्ष तक इसे छोड़ ही देते हैं। इसमें यही सबसे बड़ा अंतर है।

दूसरा लाभ यह है कि अंगूठा चूसते रहने से दांत अपनी जगह पर ठीक नहीं निकलते हैं परन्तु यह चूसनी चुगलने वाले बच्चे को यह शिकायत नहीं

रहती है। शिशु या छोटा बच्चा अगूठे की अपेक्षा यह चूसनी क्यों जल्दी छोड़ देता है इसके बारे में मेरी तो यह मान्यता है। बच्चे का अपने जीवन में सबसे अधिक चूसन की जरूरत शुरू के तीन या चार माह में रहती है, तथापि बहुत से बच्चे अपनी अगुलियाँ, अगूठा तीन माह के होने तक ठीक तरह से अपने मुँह में नहीं रख पाते हैं, अतएव तीन माह के बाद शिशु यदि मुँह में अगूठा रखने लगता है तो वह उसको अधिक दिनों तक चूसने की संतुष्टि के लिए जारी रखना पड़ेगा क्योंकि पिछले तीन महीनों में चूसने की इस कमी को भी उसे पूरा करना पड़ता है। इसलिए ऐसा बच्चा जिसको शुरू के दिनों में मा दूध या खुराक देने के बाद उसके मुँह में बद चूसनी दे देती है, यह उसे जितना चाहेगा उतने ही समय तक रखेगा और जैसे ही उसकी चूसने की भूख मिट जाती है वह उसे छोड़ देगा। चूसने की यह भूख शुरू के तीन महीनों में बहुत ही अधिक रहती है।

परन्तु यदि बद चूसनी से या शिशु के मुँह में उसके पड़े रखने से आपको नफरत होती हो तो आपकी भावनाओं और उसके प्रति आपकी जो भावनाएँ हैं उसका देखते हुए उचित यही है कि इसे नहीं दिया जाय। यदि आप यह महसूस करती हैं कि बद चूसनी उसे दी जाने की जरूरत है, परन्तु आप डरती हैं कि पड़ोसी इसे लेकर कैसी बातें बनायेंगे तो आप उन्हें बताइये कि यह पुराना ही नहीं आजकल का नया तरीका है (दूसरा आप उन्हें साफ साफ कह दें कि यह उनका बच्चा है जैसा चाहें रखेंगे।)।

३३० बन्द चूसनी कैसे काम में ली जाय ? —यदि आप बद चूसनी उसके व्याधि या उदरशूल के दिनों में काम में ले रही हैं तो यह आप उसके मुँह में उस समय अधिक लगाये रखें जबकि वह बेचैनी महसूस कर रहा हो। अधिकांश शिशुओं में यह बीमारी तीन माह के होने के बाद ही जाती रहती है।

अगूठा चूसने से रोकने के लिए आप इस चूसनी का प्रयोग कैसे करें। पहली बात तो यह है कि पचास प्रतिशत से अधिक शिशु कभी भी अगूठा चूसने की कोशिश भी नहीं करते हैं या कभी कभी भूल भटके कुछ समय के लिए कर लेते हैं। ऐसे मामलों में रोकने जैसी कोई बात ही नहीं है और आपको बद चूसनी उनके मुँह में भी नहीं डालनी चाहिये (उदरशूल या व्याधि हो तो दूसरी बात है)। दूसरी बात यह है कि आप इससे इस बात से फैसला नहीं करें कि शिशु क्या कर रहा है परन्तु इस ओर ध्यान दें कि वह क्या करने की

कोशिश कर रहा है। यदि वह खुराक लेने के बाद अपने मुँह में अंगूठा डालकर भूखे की तरह चूसने की कोशिश करता हो तो आप उसे यह चूसनी दे सकती हैं।

किस उम्र में शुरू किया जाय? यदि शिशु को अपना अंगूठा चूसते हुए कई सप्ताह या महीने हो गये हैं तो आप उसे बंद चूसनी देंगी भी तो वह इसे नहीं लेगा। उसने अपने मुँह का स्वाद ही लेना नहीं सीख लिया है, उसे अंगूठे से भी आनन्द मिलने लग गया है। इसलिए यदि आप बंद चूसनी शुरू करने जा रही हैं तो जन्म के कुछ सप्ताह बाद ही इसे आरंभ कीजिये। दिन को किस समय दी जाय? बंद चूसनी देने का साधारण तरीका तो यह है कि जब भी शिशु अपने मुँह में हाथ, अंगुलियाँ, अंगूठा, कलाई, कपड़े या ऐसी कोई भी चीज जो उसकी पहुँच में हो डालकर चूसने की कोशिश करता हो तभी दें। शुरू के महीनों में अपनी खुराक लेने के थोड़े समय पहले और कुछ देर बाद वह जागता है। बीच के समय में वह कभी कदाच ही जागा करता है। इसलिये उसे बंद चूसनी देने का ठीक समय खुराक देने के पहले या बाद का समय है। यदि वह बीच के समय में भी जाग जाये तो मेरी राय में उस समय भी उसे बंद चूसनी दी जा सकती है। कहने का मतलब यह कि उसको शुरू के तीन महीनों में बंद चूसनी कम से कम न देकर अधिक से अधिक समय तक दी जाय जिससे उसकी चूसने की इच्छा मर जाय और बाद में वह इसे जल्दी से जल्दी छोड़ भी सके। मेरी राय तो यह है कि ज्यों ही शिशु नींद में होने लगे कि यह चूसनी हटा देनी चाहिये परन्तु यदि वह जागा है या मुँह से नहीं छोड़ता है तो इसे उसके सो जाने के बाद ही निकालें। ऐसा करने के दो कारण हैं। पहला तो यह है कि यदि वह मुँह में चूसनी रखे सोया हुआ हो और हिलते डुलते या करवट बदलते में गिर जाय तो वह चौंककर जाग उठेगा और रोने लगेगा जब तक कि इसे उसके मुँह में फिर से नहीं लगा दी जाय। यह रात को कई बार होता है—विशेषतया वे शिशु जो पहले पीठ के बल लेटा करते थे रात को बदल कर पेट के बल लेटने लगते हैं तो यह निकल जाती है। रात को जाग कर उसे चुप कराने के लिए मुँह में देना भी अजीब परेशानी रहती है। शिशु को मुँह में बंद चूसनी (या बोतल की चूसनी) रखे रखे नहीं सोने देने का एक कारण यह भी है कि इससे कुछ महीनों बाद उसकी आदत पड़ सकती है और बाद में वह इसके बिना सो भी नहीं सकेगा भले ही वह कितना ही थका क्यों न हो। ऐसी

आदत पड़ने पर वह बोतल की चूसनी या बद चूसनी को बाद में जल्दी नहीं छोड़ सकगा।

२३१ बद चूसनी छोड़ देना —शिशु कब यह बद चूसनी छोड़ देता है? बहुत सी माताओं न जिन्होंने अपने शिशुओं को बद चूसनी पर रखा, उनका कहना है कि तीन से ६ महीने की उम्र म उसने बद चूसनी से चूसना धीरे धीरे कम कर दिया। कुछ शिशुओं ने यहाँ तक किया कि उन्होंने चूसनी को मुँह से निकालना शुरू कर दिया और इसके बाद उन्होंने बद चूसनी कभी भी मुँह में ही ली। यदि उन्हें दी भी जाती तो वे ही रहते। जब उनकी इसमें रुचि घट जाती है तो बाद में यदि इसे रुदन के लिए हटा भी दी जाय तो शिशु को कोई कठिनाई या परेशानी नहीं होती है। माता पिता को मेरी यह सलाह है कि जब वह तीन, चार या पाँच महीने की उम्र में बद चूसनी के प्रति रुचि कम करने लगे आप उसे हटाने या कम करने की कोशिश करें। आप एकदम ही यह नहीं करें कि पहले दिन ही उसके मुँह में से चूसनी निकाल कर फिर कतई नहीं दें। आप धीरे धीरे उसकी रुचि का ध्यान रखते हुए इस क्रम करते जायें। पहली बार दिन के किसी समय पर उसे चूसनी नहीं दें, दूसरे दिन उसे दूसरे समय पर नहीं दें जबकि वह उस समय कम चूसता हो। यदि वह आपका गति का अधिक रुतादली मान या वे ऐसे दिन हो कि उस इसके बिना चैन नहीं मिलता हो तो मेरी राय में आप उसे बद चूसनी एक या दो दिन अवश्य दें। कहने का यह मतलब है कि आप अपने इस अवसर का व उसकी छोड़ने की तत्परता का लाभ उठाने में भी नहीं हिचकिचायें।

यद्यपि अधिकतर शिशु तीसरे, चौथे या पाँचवे महीने तक पहुँचते ही बद चूसनी मुँह में रखना नहीं चाहते हैं तथापि कुछ ऐसे भी होते हैं जो डेढ़ साल के बाद बद चूसनी छोड़ना चाहते हैं परन्तु बहुत ही कम शिशु ऐसे होते हैं जो दो साल क हो जान क बाद भी चूसनी मुँह में डाले रहते हैं। यदि आपके शिशु की रुझानी चूसनी मुँह में दिये रहने की है तो क्या आपको—उसकी यह टेव छुड़ाने क लिए—उसे मजबूर करना चाहिये? मेरी राय में तो बरबस मुँह से चूसनी निकाल लेना समझदारी का काम नहीं है। इस तरह उसे परेशान करने क बजाय उसे धीरे धीरे यह टेव अपने आप ही छोड़ने में सहायता दीजिये।

२३२ बद चूसनी देते समय जरूरी सतर्कता —यदि वह बड़ा हो

गया है और मुँह में बद चूसनी दिये रहता है तो आप उसे बाहर ले जाने में परेशानी और झेंप समझग। आपको ऐसी हालत में शुरू से ही यह आदत डालनी चाहिये कि बाहर ले जाते समय उसके मुँह में चूसनी न रहे।

यदि बच्चे की आदत रात को मुँह में चूसनी लिये लिये सोने की है और वह गिर जाने पर बार बार रोकर घर को सर पर उठा लेता है तो आपको चाहिये कि आप उसके पलने में तीन या चार बद चूसनियाँ डाल दें जिससे एक के गिरने पर उसके हाथ दूसरी लग जाय। कैसी भी हालत हो, आप घर में थोड़ी बहुत बद चूसनियाँ रखें क्योंकि यदि एक टूट जाये या कहीं गिर जाये तो न तो बच्चा ही परेशान हो और न आपको ही उसे लेकर किसी तरह की परेशानी हो। यदि बच्चे के कुछ दाँत निकल आये हैं तो वह पुरानी बद चूसनी का रबड़ का निपल (चूसनी) प्लास्टिक के टुकड़े में से खींच कर मुँह में डाल सकता है या चूसनी को कुचल कर गले में बुरी तरह से कभी अटका भी सकता है। इस खतरे से बचने के लिए पुरानी बद चूसनी के कमजोर या गिलगिली होते ही आप नयी बद चूसनी बच्चे को दें।

ऐसी कुछ बद चूसनियों की रबड़ की चूसनी इतनी बड़ी होती हैं कि बच्चे के गले या तालू से अटकने लगती हैं और वह घबराने लगता है, यदि ऐसा हो तो आप उसे नयी छोटी बद चूसनी दें।

छूत के रोगों के टीके

---

३३३ टीकों का रेकार्ड रखें —आप अपने घर में बच्चों को टीका लगाया गया है और दवाओं के कारण उस पर जो प्रतिक्रिया होती है उसको सदा लिखकर रख छोड़ें। सम्भव हो तो इस पर डाक्टर के हस्ताक्षर भी ले लें। जब कभी भी आप परिवार के साथ बाहर यात्रा में जायें तो इसे अपने साथ रखें। यह उस समय बहुत लाभ देता है जब आप कहीं दूसरी जगह बसने चले जायें अथवा आप किसी दूसरे डाक्टर की सेवाएँ लें। निश्चय ही आप

जब चाहें तब टीका लगाने वाले डाक्टर से भेंट कर सकते हैं या फोन पर उससे बात कर सकते हैं परन्तु यदि मामला गंभीर हो तो इसका अवसर बहुत कम मिल पाता है। अधिकतर इसकी संभावना तब होती है जब आप कहीं बाहर हों और बच्चे के घाव में 'टिटनीस' के कीटाणुओं का प्रवेश हो जाने से उसको जबड़े जकड़ने से बचाने की अतिरिक्त सुरक्षा बरतने की जरूरत आ पड़ी हो। तब डाक्टर के लिए निश्चयपूर्वक यह जान लेना जरूरी हो जाता है कि उसे इस रोग का टीका लग चुका है या नहीं।

३३४ कठरोग—कूकर खाँसी—जबड़े जकड़ने के रोग के टीके (डी पी टी शोट्स) डिफ्थेरिया—परटयूसिस, टिटनस के टीके — इन बीमारियों से बचाव के टीके आजकल (तीनों के) एक ही इन्जेक्शन में दिये जाते हैं। (तीन पदार्थों का सम्मिश्रण करके एक ही बार में बच्चे को दिया जाता है।) इन टीकों को जल्दी ही लगवाना चाहिये। एक महीने के होते ही बच्चों को इसका टीका लगवा लें। तीनों रोगों से बचाव के लिए तीनों दवाओं को एक करके एक एक महीने के बाद टीके दिये जाते हैं। (प्रत्येक टीके में कठरोग-कूकर खाँसी और टिटनिस को रोकने वाली मिश्रित दवा होती है।) यदि इन टीकों के बीच में एक महीने से कुछ समय अधिक भी लग जाय तो भी कोई बात नहीं, इनका असर बना रहता है। इन तीन टीकों के कारण रोग से बचाव की शक्ति पूरी मिल जाती है परन्तु कुछ महीनों के बाद ही ये कमजोर पड़ जाती हैं। इसलिए साल भर बाद ही (१२ माह से १८ माह के बीच में) इस सुरक्षा शक्ति को और अधिक मजबूत बनाने के लिए इसी का तेज टीका दिया जाता है और फिर चार साल की उम्र में दिया जाता है।

इन तीनों मिश्रित टीकों के कारण कभी कभी बच्चे पर इसकी प्रतिक्रिया भी होती है (इसमें कूकर खाँसी के लिए जो पदार्थ हैं इसके कारण) जिससे बुखार, मतली, भूख मारी जाना व गला सूजने लगता है। साधारण तौर पर इन्जेक्शन के तीन या चार घंटे के बाद ही यह प्रतिक्रिया होती है। डाक्टर इसके उपचार के लिए दवा दे देता है। दूसरे दिन ही बच्चे की इस हालत में सुधार होने लगता है। यदि उसको इसके बाद भी बुखार रहता है तो यह टीके का दोष नहीं है। किसी नये रोग का असर हो गया होगा। इन टीकों से खाँसी या सर्दी नहीं होती।

यदि बच्चे को सर्दी या दूसरे रोग का असर हाल ही में हुआ हो तो

डाक्टर उस समय यह टीका नहीं देते हैं। यदि उन दिनों बच्चों में लकवे की संक्रामक बीमारी (पोलियो मेलिटिस) फैल रही हो तो यह टीका नहीं देते हैं क्योंकि यह डर बना रहता है कि इससे उस बीमारी से मुकाबले की बच्चे के शरीर में जो शक्ति है वह कमज़ोर हो जायेगी। परन्तु बच्चा यदि साल भर से कम है तो इसका खतरा कम रहता है।

बच्चे को जिस जगह यह टीका दिया जाता है—बाँह में या चूतड़ पर—वहाँ पर अगर गाँठ सी बध जाती है। यह कई महीनों तक रहती है और इससे किसी तरह की चिंता नहीं होनी चाहिये।

अब हमें उन तीन पदार्थों पर चर्चा करनी चाहिये जो इस टीके में मिले रहते हैं।

३३५ पर्टूसिस वेक्सीन—कूकरखाँसी का टीका—डी पी टी के टीके में एक पदार्थ कूकर खाँसी का टीका रहता है। यह कूकर खाँसी के कीटाणुओं को मार कर उससे तैयार किया जाता है। इसके कारण कूकर खाँसी से पूरी सुरक्षा नहीं मिल पाती है, परन्तु इसका टीका लिये हुए बच्चे को यह खाँसी यदि हो भी जाती है तो उसका असर हल्का ही होता है। बच्चों के लिये कूकर खाँसी खतरनाक बीमारी होती है और यही कारण है कि इसका टीका शैशवकाल में ही लगवा देना चाहिये।

दूसरे या तीसरे टीके में जाकर यह टीका शरीर में कूकर खाँसी निरोधक पूरी शक्ति देता है, कभी कभी इससे कुछ समय पहले भी। परन्तु यदि किसी बच्चे को पहले से ही यह बीमारी लगी हुई हो तो इसके पहले टीके से कोई तात्कालिक लाभ नहीं होता है।

३३६ डिफ्थेरिया टोक्साइड—(गले की ग्रन्थियों को सुजा देने वाले कीटाणु का मारकर विषरहित तैयार किया गया टीका) डी पी टी के टीके में कूकर खाँसी निरोधक पदार्थ के साथ डिफ्थेरिया निरोधक पदार्थ भी मिला रहता है। डिफ्थेरिया रोग फैलाने वाले कीटाणु को डिफ्थेरिया टोक्सिन कहते हैं (जब किसी व्यक्ति को यह रोग होता है तो यही कीटाणु नुकसान पहुँचाता है)। इसमें जो ज़हरीला तत्व होता है उसे रसायनिक ढंग से विषरहित कर डालते हैं यानी उसे टोक्साइड बना डालते हैं। जब इस टोक्साइड का टीका किसी को दिया जाता है तो ये तत्व उसके शरीर में जाकर डिफ्थेरिया कीटाणुनिरोधक शक्ति का काम करते हैं। डाक्टरों का सुझाव है कि शिशु को शैशव में ही इसके तीन शाट दिये जाने चाहिये और उसके बाद

एक साल और तीन साल की उम्र में इसका तेज टीका लगवाना चाहिये। इस तरह निश्चय ही वह डिफ्थेरिया रोग से बचा रहेगा।

३२७ टिटनस टोक्साइड —(जबड़े की हड्डियों के अकड़ जाने या बत्तीसी बंद हो जाने वाला रोग निरोधक टीका) डी पी टी के टीके में यह तीसरा पदार्थ होता है। टिटनस रोग फैलाने वाले कीटाणु को विपरिवर्तित करके इसे तैयार किया जाता है। जब इसके कई टीके लग चुके होते हैं तब कहीं जाकर वे सदा के लिए इस रोग से बचने की शक्ति बच्चे में धीरे धीरे तैयार कर पाते हैं। इस टीके में और टिटनस एंटीटोक्सिन में जो घोड़े के रक्त से तैयार किया जाता है काफी अन्तर है। टिटनस एंटीटोक्सिन से केवल कुछ ही समय के लिए लाभ पहुँचता है जब कि टोक्साइड से पूरी सुरक्षा रहती है।

टिटनस जिसे बंद जबड़े (हनुस्तम्भ) की बीमारी कहा जाता है घाव में टिटनस कीटाणु के चले जाने के कारण खतरनाक रोग के रूप में सामने आता है। यह कीटाणु साधारणतया उस जगह पैदा होता है जहाँ घोड़े की लीद, या मूत्र और गाय का मलमूत्र पड़ा रहता है। शहर की गलियों में यह कीटाणु अनेक प्रकार मिलता है। यदि घाव गहरा हो तो उसमें टिटनस कीटाणु के प्रवेश का भारी खतरा रहता है। इसलिए तबेले या ढाल पर किसी सुई या पिन अथवा कील के घुस जाने से अधिक संक्रमण हो सकता है। बहुत से लोगों की यह आम धारणा है कि कील की नोक पर जो जंग लगी रहती है उससे यह असर होता है। परन्तु यह सही नहीं है। उसमें टिटनस के कीटाणु नहीं रहते। जिस जगह (स्थान) पर यह कील चुभी, उसी स्थान के अनुसार यह पता लगाया जा सकता है कि उस स्थान पर ये कीटाणु हैं या नहीं।

आजकल यदि ऐसा बच्चा जिसे टिटनस टोक्साइड के टीके लग जाते हैं और उसके शरीर में रोग निरोधक शक्ति पैदा हो जाती है उसको यदि कहीं गहरा घाव हो जाता है तो डाक्टर उसे टोक्साइड का दूसरा तेज इन्जेक्शन देते हैं जिससे यह शक्ति और भी तेज़ हो जाये, परन्तु यदि डाक्टर को इसका पता नहीं चलता है कि उसको पहले टोक्साइड दिया गया है तो वह सुरक्षा के लिए घोड़े के सीरम का इन्जेक्शन देते हैं (परि० ३३८)। यही कारण है कि आप बच्चे के टीकों का रेकार्ड अपने साथ रखें।

टिटनस टोक्साइड से बच्चे के शरीर में रोग निरोधक शक्ति धीरे धीरे पैदा होती है। यह दूसरे इन्जेक्शन के बाद शरीर में इतनी शक्ति पैदा कर

देती है जिससे इस रोग के कीटाणुओं का असर नहीं हो सके। इसलिए जिस समय बच्चे के खतरनाक घाव हो उस समय टिटनस टोक्साइड को शुरू करने से कोई लाभ नहीं। उसे तत्काल सुरक्षा देने के लिए घोड़े के सीरम से तैयार इंजेक्शन दिया जाना चाहिये।

शुरू के तीन इंजेक्शनों के साल भर बाद तेज टीका लगाया जाता है और उसके बाद हर तीसरे साल दुहराया जाता है। इसके अलावा यदि बच्चे के कहीं गहरा घाव हो जाय तो उस समय भी उसे टिटनस टोक्साइड की सुई लेनी चाहिये। इससे उसकी रोगनिरोधक शक्ति और अधिक बढ़ जाती है।

३३८ टिटानस एन्टीटोक्सिन (होर्स सीरम)—घोड़े के खून से तैयार औषधि —टिटनस टाक्साइड का आविष्कार थोड़े ही दिनों पहले हुआ है। इसके पहले से ही टिटनस एंटीटोक्सिन काम में लायी जाती है। इस एंटीटोक्सिन को घोड़े के रक्त से तैयार किया जाता है। घोड़े के खून में इसके कीटाणु छोड़ दिये जाते हैं और जब उसके खून में इन कीटाणुओं के निरोधक तत्व पूरी तरह तैयार हो जाते हैं तब उसका यह रक्त उस व्यक्ति के शरीर में इंजक्शन से दिया जाता है जिसके गहरा घाव हो। इस तरह इस व्यक्ति को घोड़े को जो सुरक्षा प्राप्त थी वह थोड़ी बहुत मिल जाती है, परन्तु इसका असर कुछ ही सप्ताह तक रहता है। घोड़े के सीरम के इन्जेक्शन से केवल यही खतरा है कि इसके कारण अधिकतर दो सप्ताह बाद ही बुखार और झनझनाहट की बीमारी हो जाती है (सीरम सिकनेस)। कभी कभी कोई व्यक्ति इसके कारण अधिक प्रतिक्रिया करने लगता है। यदि यह बात हो गयी तो दूसरा इंजेक्शन उसकी हालत को और भी अधिक बिगाड़ देगा। अतएव इसे काफी सावधानी के साथ लगाने की जरूरत है।

यदि किसी बच्चे या बड़े आदमी को टिटनस टोक्साइड के इंजेक्शन दिये गये हों परन्तु अभी तक उसके शरीर में इस रोग की निरोधक शक्ति बनी है या नहीं इसके प्रमाण नहीं मिलते हों तो यह फैसला करना बहुत मुश्किल होता है कि उसके लिए टिटानस एंटीटाक्साइड (होर्स सीरम) लेना जरूरी है। उदाहरण के तौर पर, जबकि घाव ज्यादा गहरा नहीं हो और जब यह सवाल खड़ा होता हो कि टिटनस कीटाणु उसमें समा सकते हों। यह ऐसा मसला है जिसे माता पिता और डाक्टर मिलकर तय करें। घर के अन्दर बच्चा जब कुछ काट कूट लेता है या उसके कुछ खरोंचें पड़ जाती हैं तो इस लिए ही इसके इन्जेक्शन साधारण तौर पर नहीं दिये जाते हैं।

३३९ चेचक (शीतला) का टीका —यह सभी बच्चों के जरूर ही लगवाना चाहिये। सबसे अधिक उपयुक्त समय इसके लिए यही है कि जब बच्चा साल भर का नहीं हुआ हो तब तक इसे लगवा लीजिये क्योंकि इस समय वह उसे अधिक पीड़ा नहीं देगा। चेचक बहुत ही खतरनाक बीमारी होती है और टीका लगवाने से इसका कभी भी भारी असर नहीं होता। चेचक का टीका गाय को जब चेचक होती है तो उसके फाड़ों से मवाद लेकर तैयार किया जाता है। जब इसका टीका दिया जाता है तो बच्चे पर 'गाय की चेचक' जो हल्की होती है, उसका असर होता है। परन्तु यह असर टीकों के उठ आने पर ही होता है। इस टीके में सबसे आश्चर्यजनक बात यह है कि गाय की चेचक बहुत ही हल्की होने पर भी यह चेचक जैसी भयंकर बीमारी से हमारी रक्षा करती है।

पहले वर्ष बच्चे को एक ही बार इसका टीका दिलवाना चाहिये। यदि उसके बदन में खुजली हो या और कोई चमड़ी की बीमारी हो तो इस टीके को इनके ठीक होने पर ही लगवाना चाहिये (यदि मोहल्ले में या आसपास में चेचक का प्रकोप हो तो इसे आगे नहीं टालना चाहिये।)। खुजली या चमविकार वाले बच्चों के टीके लगाने से कभी कभी भारी प्रतिक्रिया दिखायी पड़ती है। यदि बच्चा बीमार हो अथवा बीमारी से उठा ही हो तो भी टीके को कुछ समय आगे टाल देना चाहिये। यदि तेज गर्मी की ऋतु हो, या घर में किसी को सर्दी हो रही हो अथवा बच्चा ही सर्दी से बीमार हो या उसका और कोई गड़बड़ी हो तो टीका बाद में लगवाना चाहिये। टीके को उस समय भी टाल देना चाहिये जबकि घर में कोई दूसरा बच्चा हो जिसे खुजली हो रही हो और उसके पहले टीका नहीं लगा हो। कदाचित् अकस्मात् ही इस टीके पर खुजली के कीटाणु असर कर सकते हैं। पूरा तरह से सुरक्षित रहने के लिए यह जरूरी है कि बच्चे को हर पाँचवे साल इसका टीका लगवा लेना चाहिये। जब कभी पड़ोस में चेचक का प्रकोप हो, सभी को फिर से टीका लगवा लेना चाहिये।

डाक्टर बच्चे की चमड़ी पर वेक्सिन पदार्थ की बूंद रखता है और फिर उस जगह को खरोंच देता है। तत्काल इसका कुछ भी असर नहीं होता है। तीन दिन में ही उस जगह पर लाल फुन्सी-सी उठ आती है और फिर उसके मुँह पर सफेद भरा फोड़ा फूल जाता है। यह धीरे धीरे फैलता जाता है और इसके चारों ओर की चमड़ी लाल रहती है। आठवें या नौवें

दिन यह पूरा स्राव कर लेता है। इससे टीके में सारी चीज एक पकी हुई खरौच सी लगती है। ठीक से टीका जब उठ आता है तो उसकी सूजन और ललाई अठन्नी जितनी जगह घेरे रहती है। जब यह टीका हल्का होता है तो बच्चे पर इसकी कुछ भी प्रतिक्रिया नहीं होती। परन्तु यदि यह ठीक ठीक उठा है तो बच्चे को बुखार व बेचैनी रहेगी, उसकी भूख बंद हो जायेगी और वह बीमार लगने लगेगा। यदि आप किसी यात्रा को जा रही हों या अगले एक दो सप्ताह अधिक काम हो तो आप उस समय अपने बच्चे के टीके न लगवायें।

तेज स्राव करने के बाद ये टीके सूख जाते हैं और उन पर मटमैली भूरी सी पपड़ी जम जाती है, इसका छूटने में कई सप्ताह लगते हैं।

टीके पर हवा का प्रवेश बंद नहीं करना चाहिये, उस स्थान को हवा लगने देनी चाहिये। उस स्थान को ढकने के लिए सेलूलायड की पट्टी कभी नहीं लगानी चाहिये। सबसे अच्छा तो यही है कि टीके को खुला रखा जाय जब कि बच्चा उसे खरोंच नहीं सके। यदि यह उसकी ऊपरी भुजा पर हो तो आप पिन से उसके कुर्ते में हल्की गाज की पट्टी भुजा पर इस तरह लटकायें कि टीका अन्दर से खुला रहे और यह पट्टी उस पर पड़ी रहे। यदि बच्चे को टीका उसकी जाँघों में दिया गया है (भुजाओं पर पड़ने वाले दागों से बचने के लिए) और यहाँ उसे खुला रखना संभव नहीं है, तो आप जन्तुरहित चौकोर गाज उस पर रख कर उसको एडेसिव प्लास्टर की चिप्पियों से चिपका दें। आप इस प्लास्टर को हाथों या टाँगों के चारों ओर न लपेटें। इससे खून का दौरा रुक जाना संभव है।

आपको पहले तीन या चार दिन तक टीकों के लिए कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। जब टीके पर सफेद फोड़ा सा उठ आये तो बच्चे को टब में नहीं नहलाना चाहिये क्योंकि इस अंश का खरोंचना या छिल जाना ठीक नहीं है। यदि संभव हो तो उसका वह हाथ बचा कर उसे स्पंज से नहलायें जब तक कि वह पपड़ी हटकर अलग नहीं हो जाती।

यद्यपि टीकों के कारण किसी भी तरह की गड़बड़ी या खतरनाक स्थिति शायद ही कभी होती है, फिर भी यदि आपके बच्चे की बाँह बहुत ही अधिक सूज कर पक रही हो, या बुखार तेज़ हो या दस दिन के बाद भी ऐसी ही प्रतिक्रिया हो और घाव न सूख रहा हो तो आपको उसे डाक्टर को बताना चाहिये।

यदि टीका नहीं उठ आता है तो इसका यह अर्थ नहीं है कि शिशु सुरक्षित

है। इसका मतलब यह हुआ कि या तो वेक्सीन कमजोर होगा अथवा वह शरीर में गया ही नहीं है। बच्चे के जब तक पहला टीका उठ नहीं आये तब तक बार बार टीका लगवाना चाहिये।

यदि किसी के वर्षों पहले टीका लगा हो और उठा हो और फिर से टीका लगा या गया हो तो उसकी चमड़ी पर इसकी कुछ प्रतिक्रिया अवश्य होगी। यदि उसके वर्षों पहले टीके का असर जाता रहा होगा तो यह टीका भी पहले वाले टीके की तरह उठ आयेगा। यदि पहले की सुरक्षा अभी शरीर में है तो छोटी सी फुड़िया उठ जायेगी परन्तु बिना मुँह किये ही अपने आप मिट जायेगी। यदि कुछ भी नहीं दिखायी दे तो यही मानना चाहिये कि वेक्सीन कमजोर होगी या उसका असर चमड़ी में हुआ ही नहीं होगा तब टीका फिर से लगवाना चाहिये।

३४० बच्चों के लिए लकवा निरोधक टीका (पोलियो मायलेटिस वेक्सीन) —बच्चों के लकवे के निरोधक 'साल्क' टीके अब मिलने लगे हैं और सभी बच्चों को यह दिये जाने चाहिये। पोलियो (बच्चों को लकवा) एक विषैले कीटाणु के कारण होता है, ऐसे ही कीटाणु जिनसे दूसरी बीमारियां फैलती हैं। ऐसा विषैला कीटाणु जो मानव शरीर के बाहर बड़ी ही कठिनाई से जीवित रह पाता है या पनपता है उस पर तीन वैज्ञानिक डा जान एन्डस, फ्रेडरिक राबिन्स और थामस वेल्लर ने इसे बन्दरों के शरीर में कैसे पनपाया जाता है इसकी खोज कर डाली। इस तरह से मार्ग निकल जाने के बाद डा साल्क इसे असरकारक टीके के रूप में तैयार करने में सफल हो गये (परि ६७१ देखें)।

शिशु का विकास

उसके विकास पर ध्यान देते रहें

३४१ वह मानव जाति के इतिहास को दुहरा रहा है —इस दुनिया में ऐसी कोई भी बात इतनी मनोरंजक व सुखदायी नहीं है जितना एक शिशु के विकास को देखते रहना। शुरू शुरू में तो आपको यह लगेगा

कि आपका शिशु किस तरह बड़ा हो रहा है, केवल यह देख रहे हैं। इसके बाद जब वह कुछ करने धरने लगता है तो आप देखते हैं कि वह अब कुछ सीख रहा है। पर तु ये बातें छोटी छोटी साधारण बातें नहीं हैं। ये अत्यन्त गभीर व महत्वपूर्ण हैं। प्रत्येक शिशु जैसे जैसे वह विकास करता है एक एक कदम पर मानव जाति के सारे इतिहास को शारीरिक और मानसिक रूप से दुहराता है। गर्भ के अन्दर उसकी हालत पहले एक छोटे से जीवाणु जैसी होती है ठीक वैसी ही चीज जो आज से लाखों वर्ष पहले सृष्टि की रचना के समय पहली बार समुद्र में पैदा हुई थी। दो तीन सप्ताह के बाद गर्भ के क्षार रस में डूब जाता है तो उसके भी मछलियों जैसे पर निकल आते हैं। अपने जीवन के प्रथम वर्ष के अंत में वह अपने पैरों पर खड़ा होने लगता है और चारों हाथ पैरों से आँगन में रेंगने लगता है तब ऐसा लगता है कि वह आज से लाखों वर्ष पहले जो हमारे पूर्वज चारों हाथ पैरों पर खड़े होते थे उस काल की जयन्ती मना रहा है। यही एक ऐसा समय है जब वह अपनी अगुलियों से भी काम लेना सीखता है। हमारे पूर्वज अपने पैरों पर इसलिए खड़े हो सके कि उन्हें यह पता चला कि हाथों से चलने के बजाय दूसरे जरूरी काम भी लिये जा सकते हैं। छ साल की उम्र हो जाने के बाद बच्चा अपने मा-बाप पर अधिक निर्भर न रह कर यह सीखने लगता है कि वह अपने परिवार के बाहर की जो दुनिया है उसमें कैसे अच्छी तरह से व्यवस्थित हो सके। वह खेलकूद के नियमों का गभीरता व सच्चाई से पालन करना चाहता है। कदाचित वह हमारे पूर्वजों के उस स्तर की ओर सकेत कर रहा है जब उन्होंने परिवार के रूप में जगलों में भटकने के बजाय एक विशाल जन समाज में रहना कहीं अधिक अच्छा माना। इसके बाद उन्हें आत्मनियत्रण सीखना पड़ा—ठीक उसी तरह जैसे बच्चे को इस समाज म व्यवस्थित होने के लिए सीखना ही पड़ता है। वे समझने लगे कि परिवार के बड़े का कहना आँख मूँद कर मानने के बजाय समाज में मिल जुल कर रहना और उसके नियमों का पालन करना कहीं अधिक जरूरी है। आपका बच्चा किन किन परिस्थितियों में क्या क्या करना चाहिये यह सीख रहा है। यदि यह बात आप समझ लेंगे तो उसके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिये इसे आसानी से हृदयगम कर लेंगे। अपने बच्चे के विकास के लिए परिश्रम करते समय आप परिच्छेद ६९ में दी गयी बातों की ओर भी ध्यान दें।

३४२ धीरे धीरे विकास करने वाला शिशु—आप अपने शिशु के विकास को विभिन्न भावनाओं से देखते हैं। यदि वह तेजी से पनपता है तो

आप उस पर गर्व करते हैं, अपने बारे में भी गौरव अनुभव करते हैं कि कितने अच्छे बच्चे को जन्म दिया है। जैसे ही वह अपनी नयी नयी खोज और शरारतें करने लगता है तो उसे देखकर आप भी अपने बचपन के आनन्ददायी अतीत की स्मृति में खो जाते हैं। परन्तु जब आप यह देखते हैं कि उसका विकास शिथिल पड़ गया है अथवा वह दूसरे शिशुओं से पिछड़ने लगा है तो आप चिंतित हो उठते हैं। आप केवल चिंतित ही नहीं हो उठते हैं इसके लिए अपने को ही दोषी समझने लग जाते हैं। परन्तु यह एक ऐसी परम्परा है जिसे अपनाकर ही भले माता पिता की भूमिका पूरी की जाती है। यदि शिशु जब भी चिंताजनक स्थिति में होता है तो आप यह सोचने लगते हैं कि क्या उसकी देखरेख ठीक ढंग से नहीं हो पा रही है? क्या उसमें उन्होंने परम्परागत पूर्वजों से प्राप्त गुणों को नहीं निहित किये हैं? क्या उनके बचपन में कभी ऐसा भी वातावरण रहा है जिसे लेकर वे अपने मन में अपराधी की सी भावना बुन बैठे हैं या उनके मन में भी अंधविश्वासी धार्मिक श्राप की छाया घर किये बैठी है, जो एक पल भी उनका पीछा नहीं छोड़ती है।

शिशु का विकास यदि धीमी गति से हो रहा है तो इसका कारण उसमें वंशानुगत किसी तरह का दोष, देखरेख में कमी या किसी श्राप का प्रभाव नहीं है और न इसमें माता पिता का ही कहीं किसी तरह का वास्तविक या काल्पनिक दोष ही है।

प्रत्येक शिशु के विकास का अपना अपना अलग ढंग होता है और इसमें कई विभिन्न परिस्थितियाँ व दूसरी बातों का प्रभाव भी पड़ता है (परिच्छेद ६९ में इन पर चर्चा की गयी है)। इनमें से कई वंशानुगत गुण या कमियाँ भी रहती हैं। ये विशेषकर सामान्य परम्पराओं पर निर्भर करते हैं। विकास की धीमी या तेज गति, दाँत निकलना, बोलना सीखना, यौन विकास का जल्दी या देर से होना, छोटा या लम्बा कद आदि ऐसी बातें हैं जो परिवार की परम्पराओं पर अधिक निर्भर करती हैं। परन्तु एक ही परिवार में कई बार विभिन्न रूप देखने को मिलते हैं और स्वस्थ शिशुओं में ये परिवर्तन अधिक हुआ करते हैं।

अवयवों का विकास —शरीर के ढांचे को शिशु किस तरह काम में लेना सीखता है? जैसे सिर को सीधा रखना, उठना, बैठना, रेंगना, चलना आदि। सभी शिशुओं में ये क्रियाएँ सामान्य ढंग से होती हैं परन्तु जो शिशु स्वस्थ होते हैं उनमें यह क्रिया जल्दी व अच्छे ढंग से होती है। इसके अलावा

कई ऐसे रोग भी होते हैं जो उसके विकास में बाधा पहुँचाते रहते। हैं परन्तु डाक्टर उनका तत्काल ही निदान कर लेते हैं।

अधिकांश शिशुओं में (विशेषकर दस में से नौ में) विकास की गति सामान्य परिवर्तन के कारण धीमी रहती है।

बौद्धिक विकास—विशेष रूप से जिस शिशु के विकास की गति धीमी है उसके बारे में यह जान लेना जरूरी है कि इसका उसके बौद्धिक विकास से कहीं कुछ संबंध नहीं है, न यह शिथिल गति उसके मानसिक विकास को ही प्रभावित करती है। दस में से नौ शिशु ऐसे होते हैं कि उनकी शारीरिक विकास की गति चाहे धीमी भी हो परन्तु मानसिक अथवा बौद्धिक विकास उनका सामान्य रहता है। जब कभी आवश्यकता पड़ने पर शिशु की जाँच की जाती है तो वह शारीरिक और बौद्धिक आधार पर ही की जाती है। उदाहरण के तौर पर उसके शारीरिक विकास या बौद्धिक ज्ञान से यह पता चलता है कि क्या कभी उसके सिर में या दिमाग पर चोट लगी है या कोई बीमारी हुई है अथवा उसकी ओर पूरी तरह से ध्यान नहीं देने के कारण उसकी भावनाएँ संकुचित हो गयी हैं। इन बातों के अलावा पहले साल यह पता नहीं चलता है कि भविष्य में उसका बौद्धिक विकास किस तरह का होगा। ऐसा बौद्धिक विकास जिसका संबंध उसकी स्मरणशक्ति या सामाजिक वातावरण से जुड़ा रहता है उसका परीक्षण तब तक नहीं किया जा सकता है जब तक कि उसकी उम्र दो वर्ष की न हो जाय। शारीरिक विकास तो बहुत कुछ परिवार की वंशानुगत परम्पराओं पर निर्भर करता है परन्तु मानसिक विकास वातावरण से अधिक प्रभावित होता है। ऐसे बच्चे जिन्होंने बौद्धिक रूप से पिछड़े परिवारों में जन्म लिया हो परन्तु जिन्हें बौद्धिक रूप से अधिक विकसित परिवारों में पलने का अवसर मिला है तो उनका बौद्धिक विकास इस नये वातावरण से ही प्रभावित होता है।

सामाजिक और भावनात्मक विकास—यह विकास बच्चे की जन्म जात प्रवृत्तियों पर अधिक निर्भर करता है जैसे वह आरम्भ से ही सुस्त है या चपल है। इस बात के कहीं कोई प्रमाण नहीं मिले हैं कि माता पिता के शराबी, अपराधी, मिथ्याभाषी या कमीनेपन के दोष अथवा उनका बौद्धिक पिछड़ापन या शारीरिक दोष उनके बच्चों में भी पाया जाता है। जिस शिशु का विकास धीमी गति से हो रहा है उसे डाक्टर को दिखलाना चाहिये जिससे वह जाँच कर सके कि यह किसी बीमारी अथवा दूसरी किसी कमी के कारण तो

नहीं है। यदि यही कारण हो तो उसका उपचार किया जाय। यह संभावना विशेषतया तभी सही होती है जबकि शिशु शारीरिक विकास के अतिरिक्त दूसरी बातों में भी पिछड़ा हुआ हो। उदाहरण के तौर पर देखने सुनने या समझने में कमी आदि। ऐसे शिशु को शिशु विशेषज्ञ और आँख-कान के डाक्टरों को बताना चाहिये।

२४३ शुरू के दो तीन माह तक शिशु अपने में ही व्यस्त —दो या तीन माह तक शिशु का बाहरी दुनिया से अधिक सपर्क नहीं हो पाता है। वह अधिकतर अपनी मा को ही सब कुछ समझे रहता है। जब उसका मन गवाही देता है कि मा जो कुछ करती है वह ठीक है तो वह भी इसीम संतोष कर लेता है। जब उसे भूख, अपचन या थकान महसूस होती है तो वह इतना परेशान हो जाता है कि कई बार मा के लिए भी शिशु को इससे छुटकारा दिलवाना जरा कठिन होता है। कई शिशु इसके कारण चिड़चिड़ हो उठते हैं। वैसे ही ये महीने उसके लिए उदरशूल के होते हैं। एक शिशु उदरशूल से परेशान होता है तो दूसरा बुरी तरह से रोता रहता है और कई शिशु सोने के पहले हमेशा थोड़ा देर तक चिल्लपों मचाते रहते हैं।

जैसे तैसे शिशु तीन माह गुजार लेता है तो फिर घर में वह बाहरी दुनिया की ओर भी ध्यान देने लगता है। वह दसो दिशाओं में अपनी आँखें और सिर घुमा कर देखा करता है और इस पर खुशी भी प्रकट करता है।

२४४ वह अपने सिर का सचालन सीखता है —शिशु अपने शरीर पर बहुत ही धीरे धीरे नियत्रण कर पाता है। पहले पहल यह क्रिया सिर की ओर से आरम्भ होती है। फिर इसके बाद वह हाथ, टांगों और धड़ को काम में लेना सीखता है। जैसे ही वह जन्म लेता है—यह जान जाता है कि चूसना किस तरह से चाहिये। उसके गाल से चूसनी या अगुली छू जाती है तो वह मुह से टटोलने लग जाता है और मुँह को वहाँ तक पहुँचाना चाहता है। अपनी देखरेख में उसकी जो भूमिका है वह सदा ही निभाने को तैयार रहता है। यदि शिशु के सिर को आप एक ही जगह रोक कर रखना चाहेंगे तो वह परेशान होकर खीझ उठेगा और अपने सिर को छुटकारा दिलवाने के लिए उसे इधर उधर मोड़ने लगेगा। संभवतया उसमें पहले से ही इतना सहज ज्ञान अवश्य है कि कैसे परेशान होने से बचा जाय।

अक्सर माताएँ यह पूछती रहती हैं कि शिशु देखना कब शुरू करता है। शिशु की अन्य प्रक्रियाओं की तरह यह भी एक धीमी प्रक्रिया ही है। जैसे ही

वह पैदा होता है उसे यह ज्ञान हो ही जाता है कि अंधेरे और उजाले में क्या अंतर है। तेज रोशनी से उसकी आँखें चकाचौंध उठती हैं और उसे आँखें बन्द करनी पड़ती हैं। कुछ सप्ताहों में वह अपने पास की चीजों पर निगाह ठहराता है। जैसे ही वह एक या दो माह का हो जाता है आदमियों की शक्ल पहचानने लगता है, उनकी ओर आकर्षित भी होता है। तीन महीने का होते ही वह चारों ओर देखने लगता है। आरंभ में महीनों में वह अपनी दोनों आँखों का संतुलन बना कर नहीं देख पाता है इसलिए वह कभी कभी ऐंचाताना देखने लगता है। इन दिनों उसकी आँखों की ऊपरी सतह की पटल में भी किसी तरह की चेतना नहीं होती है और उसपर पड़े गर्द आदि से भी उसे किसी तरह की परेशानी नहीं हुआ करती है।

नवजात शिशु का एक दो दिन कानों से सुनायी नहीं पड़ता है क्योंकि उनमें लसदार द्रव भरा रहता है। परन्तु शीघ्र ही वह सुनने की चेतना पा लेता है और तेज आवाज से चौंकने भी लगता है। कभी कभी ऐसे शिशु भी होते हैं जो तीन चार सप्ताह तक नहीं सुन पाते हैं इसका कारण यह है कि उनके कान में जो लसदार द्रव है वह अभी भी जज्ब नहीं हो पाया है।

३४५ **शिशु की मुस्कराहट**—शिशु जल्दी ही मुस्कराने लगता है। यह इस बात का प्रमाण है कि वह एक सामाजिक प्राणी है। एक से दो माह के बीच एक दिन ऐसा सौभाग्यशाली दिन होता है कि आप देखती हैं कि शिशु जब आप उससे मुस्कराती है या बातें करती हैं तो वह भी बदले में मुस्करा उठता है। जीवन का यह सबसे सुखी क्षण कहा जा सकता है। परन्तु क्या आपने कभी इस पर भी विचार किया है कि यह उसके विकास की दिशा में कौनसा सकेत माना जाय। इस उम्र में उसमें बहुत ही कम समझ है। वह न तो अपने हाथों को ही काम में लाता है और न सिर को ही इधर उधर मोड़ सकता है। फिर भी वह यह समझता है कि प्यार और मुस्कराहट का क्या प्रतिदान होना चाहिये। वह यह चाहने लगता है कि उसके आसपास प्यार व मुस्कराहट बिखेरने वाला वातावरण रहे, ऐसे ही सहृदय ममताभरे लोग उसके आसपास रहें क्योंकि वह भी ऐसा ही एक सामाजिक प्राणी है। यदि उसकी अगाध प्रेम और सफलता के साथ देखभाल की गयी तो उसका भी व्यवहार उचित व मैत्रीपूर्ण बना रहेगा क्योंकि यह मानव स्वभाव है।

३४६ **हाथों को काम में लेना**—कई शिशु पैदा होते ही जब इच्छा होती है तभी अपनी अंगुलियाँ व अगूठों को मुँह में रख सकते हैं। परन्तु कई

शिशु ऐसे होते हैं जो जब तक दो या तीन माह के नहीं हो जाते हैं तब तक ढग से अपने हाथों को मुँह तक नहीं ले जा सकते हैं क्योंकि उनकी मुट्ठी अभी भी कस कर बँधी रहती है इसलिए अगूठे को अलग से मुँह में डालना उनके लिए मुश्किल होता है। यही कारण है कि उन्हें ऐसा करने में अधिक समय लग जाता है।

परन्तु हाथों का प्रमुख काम किसी चीज को पकड़ना और चलाना होता है। शिशु को समय के पहले से ही इसकी जानकारी रहती है कि वह अब आगे क्या सीखने जा रहा है। किसी चीज को पकड़ने से कई सप्ताह पहले ही ऐसा लगता है मानों वह किसी चीज को पकड़ना चाहता है और इसकी कोशिश भी कर रहा है। उसके इस सकेत से ही आप यदि उसके हाथों में झुनझुना थमा दें तो वह उसे पकड़े भी रहेगा और हिलायेगा भी। आरम्भ के छः माह के बाद ही वह यह सीख लेता है कि अपने पास की चीजों को कैसे पकड़ा जाय। वह धीरे धीरे यह भी सीख लेता है कि किसी चीज को कौशल से कैसे सम्भालना चाहिये। एक साल के अन्तिम दिनों में वह छोटी छोटी चीजें जैसे ककरी, गिट्टी या मिट्टी के ढेले आदि जानबूझ कर सावधानी के साथ उठाया करता है।

३४७ दाहिने या बायें हाथ से काम लेना —शिशु किसी हाथ से क्यों अधिक काम लेता है, इसका समाधान एक जटिल विषय है। कई शिशु साल या डेढ साल तक दोनों ही हाथों से काम लेते हैं। शीघ्र ही वे अपना अधिकांश काम दायें या बायें हाथ से लेने लगते हैं। कई शिशु ऐसे भी होते हैं जो बहुत ही जल्दी स्थायी रूप से एक ही हाथ से प्रमुख काम लेने लग जाते हैं। कई शिशु कुछ महीनों तक एक हाथ से अधिक काम लेते रहते हैं, फिर एकाएक वे उस हाथ से काम लेना छोड़ कर दूसरे हाथ से काम लेने लग जाते हैं। पहले वैज्ञानिकों का यह मत था कि बच्चे जिस हाथ से अधिक काम करते हैं वह उन्हें जन्मजात वशानुगत विशेषता के रूप में प्राप्त हुआ है और यह शीघ्र ही स्पष्ट हो जाता है। उच्चारण या श्रवणशक्ति विशेषज्ञों का यह मत है कि बायें हाथ से काम करने वाले बच्चे को दाहिने हाथ से काम लेना सिखाते समय उनकी आवाज में रुकावट पैदा हो जाती है और उन्हें ठीक से पढ़ने में भी अड़चन होने लगती है। उन दिनों यह माना जाता था कि किसी छोटे बच्चे पर हाथ बदलने पर अधिक जोर नहीं दिया जाये क्योंकि इससे वे गड़बड़ा जाते हैं। डाक्टर अब्राहम ब्लू ने एक पुस्तक

'दि मास्टर हेण्ड' में यह प्रमाण दिये हैं कि बच्चे के दायें या बाँयें हत्ये होने का कारण वंशानुगत नहीं है परन्तु वह उन्हें आदत के तौर पर ग्रहण कर लेता है। इन्होंने यह सुझाव दिया है कि माता पिता जहाँ तक संभव हो सावधानी के साथ उसे दाहिने हाथ से काम लेने में सहायता दें। उन्होंने यह भी मत प्रकट किया है कि जो बच्चा मा के बार बार मना करने पर भी बायें हाथ से काम लेता है यह उसकी मानसिक प्रतिक्रिया की झलक है।

इस तरह के दो विपरीत सिद्धान्तों के कारण मा बाप के सामने यह सवाल उठता है कि वे क्या करें और क्या नहीं करें। मेरी राय तो यह है कि दोनों के बीच का मार्ग अपनाया जाय। यदि बच्चा दोनों हाथों से काम लेता है तो यह माना जा सकता है कि वह दाहिने हाथ से ही काम लिया करेगा। अतएव जब भी आप उसे खिलौना पकड़ायें तो दाहिने हाथ में ही दें। आप झुनझुना, बिस्कुट या चम्मच इसी हाथ में पकड़ायें। वह यदि आरम से ही इस बात पर जोर देता हो कि उसे बायें हाथ से ही काम लेने दिया जाय और कोशिश करने पर भी अपना तरीका न बदलता हो तो मैं आपको यही सलाह दूँगा कि आप उसे परेशान न करके उसे अपनी ही इच्छा पर छोड़ दीजिये, भले ही उसके द्वारा बायें हाथ का अधिक प्रयोग प्रतिक्रिया का सूचक ही क्यों न हो। यदि आप उसे बदलने के लिए बार बार जोर भी दें तो वह अधिक चिड़चिड़ा और जिद्दी हो सकता है। इससे मामला सुलझने के बजाय और भी अधिक उलझ जायेगा। ऐसे समय में इन समस्याओं का यही हल है कि सावधानी से यदि वह चाहता हो तो उसे हाथ बदलने में सहायता दी जाये परन्तु इसके लिए उससे झूझते रहना ठीक नहीं है।

२४८ शिशु अजनबी लोगों के बारे में क्या सोचता है? —इस बारे में उसके विकास का जो स्तर है तथा अजनबी लोगो के बारे में वह कैसी प्रतिक्रिया करता है इससे समझा जा सकता है। जैसे वह डाक्टर के यहाँ ले जाये जाने पर क्या रुख रखता है? एक या दो माह का शिशु डाक्टर की ओर अधिक ध्यान नहीं देता है। जैसे ही उसे मेज पर लेटाया जाता है वह कन्धों की ओर से मा की ओर देखता रहता है। तीन माह का शिशु डाक्टर के लिए मनोरंजन का खिलौना होता है। डाक्टर की मुस्कराहट का उत्तर वह भी मुस्कराहट से देता है और यह भी चाहता है कि डाक्टर उससे बातें करे। पाँच माह के शिशु के विचारों में कई परिवर्तन हो जाते हैं। जैसे ही कोई अजनबी उसके पास पहुँचता है तो वह यदि रो रहा हो तो हाथ-पैर

पटकना और मचलना रोक देता है। उसकी चेष्टाएँ स्थिर हो जाती हैं और वह दस पन्द्रह सेकण्ड उसे ध्यानपूर्वक परन्तु शक की नजरों से देखता है। इसके बाद उसकी साँस जल्दी जल्दी ऊपर नीचे होने लग जाती है। अब में उसकी ठुड्डी पर सिलवटें पड़ने लगती हैं और वह जोरों से रोने लग जाता है। कई बार वह अजनबी की जाँच में इतना तल्लीन हो जाता है कि इसके कई देर बाद जाकर उसका रुदन फूटता है। इस समय को बहुत ही सचेतनता का समय मानना चाहिये क्योंकि इस समय शिशु किसी भी अजनबी चीज के बारे में चौकन्ना हो सकता है। यहाँ तक कि अजनबी की पोशाक या अपने पिता की सूरत भी उसे अजनबी सी लगने लगती है। कदाचित उसके इस व्यवहार का कारण यह है कि वह अब इतना चतुर हो रहा है कि जाने पहचाने लोगों और अजनबी में भेद कर सके। यदि आपका शिशु नये लोगों के बारे में अधिक सचेतनता दरसाता हो या नयी नयी जगह या नयी चीजों से उसे झिझक होती हो तो मेरा यह सुझाव है कि आप उसे उन नये लोगों व स्थानों से—जब तक कि वह भली तरह परिचित न हो जाये—तब तक दूर ही रखें। खास तौर से नये लोगों को—अपने पिता का भी—जल्दी ही पहचानने लगेगा। पहले वर्ष के अंत में कई शिशु अजनबी लोगों को ढंग से समझने लगते हैं। वे अब नये नये चेहरों की अपेक्षा नये दृश्य या नयी चीजों में अधिक रुचि लेने लगते हैं। एक साल के लगभग ही उनमें ऐसा परिवर्तन आ जाता है। मेरी राय में तो तेरहवाँ माह सब शिशुओं के लिए अधिक शर्मीला रहता है क्योंकि औसत शिशु इन दिनों अपने पैरों पर खड़े होते हैं, मेज से उतरते हैं, मा के पास जाने लगते हैं। ज्यों ही डाक्टर उनकी जाँच करने लगता है वह बुरी तरह से रोते हैं और जैसे शुतुरमुर्ग रेत में अपनी गर्दन छिपा लेता है उसी तरह बच्चा भी अपनी मा के आँचल में दुबकने लगता है। इस दौरान में वह अपनी कड़ी नजरों से डाक्टर को भी एकाध बार देख लेता है जैसे ही डाक्टर की जाँच खतम हो जाती है उसका रोना और मचलना भी बंद हो जाता है और कुछ ही मिनटों के बाद जिस डाक्टर को वह शैतान और उसके दवाखाने को शैतान का घर समझ रहा था उससे बड़े ही आराम से मित्रता करने व उसके सामान का निरीक्षण करने में जुट जाता है। इस तरह की सचेतन अवस्था की—जो एक साल के बाद आती है—परिच्छेद ४०० में चर्चा की गयी है।

२४९. लुढकना और उठ कर बैठना—शिशुओं में सिर और हाथों

के संचालन की योग्यता एक ही साथ आती है। परन्तु लुढ़कना, उठकर बैठना, रेंगना और खड़ा होना अलग अलग शिशुओं में अलग अलग समय पर आता है। यह बहुत कुछ उनके शारीरिक विकास व उनके स्वभाव पर निभर करता है। एक चपल शिशु बड़ी फुर्ती से कमरे में रेंगता है जबकि एक मोटा शिशु रेंगना शुरू करने के लिए कुछ दिनों तक और ठहरता है।

जैसे ही शिशु पहले पहल लुढकना शुरू करे, आप उस मेज या पलग पर अकेला बिना चौकसी के कभी नहीं छोड़ें और उन दिनों जब वह वास्तव में लुढ़कना सीख गया हो तो उसे पलग पर छोड़ने में सदा खतरा बना रहता है कि वह अचानक ही कहीं लुढ़क कर नीचे न गिर जाय।

अधिकाश शिशु सात या नौ माह के बीच हा जरा-सा सहारा पाकर सीधे बैठने लग जाते हैं। पर तु साधारण शिशुओं को जिनमें कइ बौद्धिक विकास में तेज भी होते हैं ऐसा करने में साल भर भी लग जाता है। शिशु ठीक ढग से बैठने के पहले ही ऐसा करने की कोशिश करता है। जब आप उसके हाथों को पकड़ते हैं तो वह अपने को उठाने की कोशिश भी करता है। उसकी इस जल्दबाजी से कभी कभी मा यह पूछ बैठती है कि वह उसे कब गद्दोले के सहारे या हिलने झुलने वाली कुर्सी में छोड़े। डाक्टरों का यह कहना है कि जब तक शिशु कुछ देर तक जम कर नहीं बैठ पाये तब तक उसे ऊपर उठाने की जरूरत नहीं है। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप उसके या अपने मन बहलाव के लिए उसे उठाकर न बैठायें और उसे अपनी गोदी में भी न बैठायें। यदि उसकी कमर और गर्दन सीधी रहती हो तो उसे आप अवश्य ही गाड़ी में तकियों के सहारे बिठा सकते हैं। परन्तु अधिक देर तक उसे लुढकने या झुककर बैठन की स्थिति में न रख।

इसके साथ ही एक ऊँची कुर्सी का सवाल उठता है। यदि शिशु मेज पर सबके साथ खाना खाता हो ता यह ठीक रहती है। परन्तु कुर्सी से गिरना आजकल सामान्य बात रह गयी है। यदि शिशु अपना खाना खुद ही लेने लगा हो तो आप उसके लिए एक छोटी कुर्सी मेज की व्यवस्था कर दें। यदि उसे बड़ी कुर्सी में ही रखना पड़े तो ऐसी कुर्सी देखें जो एक ओर झुकने से उलट नहीं सकती हो। उसे आप इस तरह फीतें लगाकर ठीक कर दें कि शिशु बाहर न तो लुढ़क ही सके और न लटक सके। जब शिशु रेंगना या खड़ा होना सीख जाये तो उसे ऐसी कुर्सी में अधिक देर तक न बिठायें। अब उसे अधिक आजादी की जरूरत है।

३५० कपड़े बदलते समय खिलोना या खाने की चीजें पकड़ाना —ऐसी कई बातें हैं जिन्हें शिशु कभी भी नहीं सीख पाता है। ऐसी ही एक बात यह है कि वह कपड़े पहनते समय कभी भी निश्चल नहीं रहता है। ऐसा रहना मानों उसकी प्रकृति के विरुद्ध है। छः माह के बाद ही—जब वह लुढ़कना सीख लेता है तबसे लेकर एक साल के हो जाने तक—जब मा उसे लेटाकर कपड़े पहनाती है तो वह कभी भी निश्चल नहीं रहता है या तो वह इधर उधर हाथ मारता है या बुरी तरह से रोता है। मानों वह इस तरह लेटाये जाने का ढंग भी पसन्द नहीं करता है।

ऐसे मामलों में यदि मा समझदारी से काम ले तो कई रास्ते निकल सकते हैं। मा शिशु के सामने अजीब ढंग की आवाज करके उसका ध्यान बटा सकती है। कोई कोई मा बर्तन खड़खड़ा कर या तालियों की आवाज से उसका ध्यान बटा लेती है। यदि आपके पास बाजा हो तो आप आसानी से उसका ध्यान दूसरी ओर फेर सकती हैं। शिशु को कपड़े पहनाने के लिए लेटाने से पहले ही आपको उसका ध्यान बटा लेना चाहिये।

३५१ रेंगना—छः माह के बाद व एक साल के बीच शिशु रेंगना आरम्भ कर देता है। कई शिशु कभी भी नहीं रेंगते हैं। वे बैठे रहते हैं और उसके बाद सीधे खड़े होना सीखते हैं। शिशुओं के रेंगने के लगभग एक दर्जन अलग अलग तरीके हैं और जैसे जैसे शिशु इसमें कुशल होता जाता है वह अपने तरीकों में सुधार करता रहता है। कई शिशु पहले पीछे की ओर से घिसटते हैं और फिर अगल बगल में। कई शिशु इस काम को हाथों और पैरों के सहारे शुरू करते हैं और कई हाथों और घुटनों के बल, जब कि कोई कोई एक घुटने व एक हाथ के बल रेंगता है। शिशु यदि तेजी से रेंग लेता है तो इसका यह अर्थ नहीं है कि वह चलना जल्दी ही सीख लेगा और जो शिशु धीरे धीरे रेंगता है या रेंगता ही नहीं है उसे चलना सीखने में देर लगेगी। कई बार इसके विपरीत भी होता है।

३५२ खड़ा होना —आठ माह के बाद शिशु सामान्यतः खड़ा होने लगता है। परन्तु एक चपल व उत्साही शिशु सात माह में खड़ा होने लग जाता है। कई बार आप यह भी देखती हैं कि एक शिशु जो स्वस्थ है, चुस्त भी है उसे सालभर के बाद भी खड़ा होना नहीं आता है। ऐसे शिशु अधिकतर मोटे व आरामतलब हुआ करते हैं। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि वे अभी अपने पैरों में ताकत पुष्ट रहे हैं इसलिए वे चलने फिरने में

पिछड़ गये हैं। मैं आपको ऐसे शिशुओं के बारे में अधिक चिन्ता न करने की सलाह दूँगा जबकि डाक्टर उन्हें स्वस्थ ठहरा दे और शिशु भी आराम से खेलता खाता हो।

कई शिशु जब एकाएक खड़े होना सीख जाते हैं तो वे उलझन में भी पड़ जाते हैं। कई बार वे बैठना भूल जाते हैं कि खड़े होने के बाद कैसे बैठा जाता जाता है। उनकी यह उलझन दिनमें कई बार होती रहती है और वे घण्टों खड़े रहते हैं जब तक कि थकान से चूर नहीं हो जाते। मा को ऐसे शिशु पर अधिक करुणा उपजती है। जिसके सहारे वह खड़ा होता है उसे छुड़वा कर वह उसे वापिस नीचे बिठाती है परन्तु कुछ ही समय के बाद वह अपनी थकावट भूलकर फिर अपने पैरों खड़ा हो जाता है और बैठना भूल जाता है। थोड़ी ही देर बाद वह रोने लगता है। ऐसी हालत में मा उसे बैठे बैठे खेलने के खिलौने देकर अथवा बाहर घुमाने ले जाकर अपने आपको यह तसल्ली दे सकती है कि कुछ ही सप्ताह के बाद उसे बैठना भी आ जायेगा। इसके बाद एक दिन वह बहुत ही सावधानी के साथ अपने पिछले भाग को नीचे की ओर झुका कर हिचकिचाहट के साथ अपने शरीर का वजन नीचे की ओर छोड़ता है। उसे लगता है कि वह गिर जायेगा। परन्तु इस तरह गिरने पर वह देखता है कि चोट नहीं लगती है। जैसे जैसे दिन गुजरते हैं वह इसी तरह लुढ़कते लुढ़कते सहारे सहारे खिसकना रहता है। शुरू में वह दोनों हाथों के सहारे चलता है फिर एक हाथ छोड़ देता है और जब उसके शरीर का सन्तुलन सध जाता है और ध्यान बटा होता है तो फिर दोनों हाथ छोड़ कर कुछ देर खड़ा हो जाता है और उसे कभी भी यह महसूस नहीं होता है कि उसने कितने साहस का काम किया है। वह अब चलना सीखने के लिए तैयार है।

माता पिता कभी कभी यह पूछते हैं कि शिशु को चलना सीखने के लिए गड़ोले, पहियों पर लगी कुर्सी आदि देना उचित है क्या? ऐसी कई चीजें हैं जिनके सहारे शिशु फर्श पर चलना न जानने पर भी खिसकता रहता है। मतलब यह है कि उसे ऐसी चीजें दी जा सकती हैं जिनमें उसे आनन्द आता हो, जिसमें किसी तरह की तकलीफ न हो और वह खुश रहे। डाक्टर उन शिशुओं को जो अपने पैरों की अगुलियों को अधिक मोड़ते व सिकोड़ते हैं गड़ोलिये से चलने का सुझाव कभी नहीं देगा क्योंकि इसके कारण उसकी यह प्रवृत्ति अधिक बढ़ने लगेगी। और शिशु को थोड़ी देर के लिए गड़ोलिये के

सहारे खड़ा कर सकती हैं। मैं उसके इधर उधर रेंगने और घर भर की चीज़ों के निरीक्षण करने पर अधिक ज़ोर दूँगा।

३५३ चलना —शिशु किस उम्र में चलने लगता है इसके लिए कोई समय या उम्र निर्धारित नहीं है। इसका आधार कई दूसरी बातों से है जैसे उसमें उत्साह, भारीपन, रेंगना, पकड़ कर खड़े होने की जगह मिल जाना, बीमारियाँ, बुरे अनुभव, घाट आदि हैं। यह शिशु जिसने अभी हाल ही में चलना सीखा है यदि दो सप्ताह तक बीमार रहे तो बाद में ठीक होने पर महीने भर तक या इससे भी अधिक समय तक चलने की फिर से कोशिश नहीं करेगा। यदि कोई शिशु चलना सीखने समय गिर जाता है तो वह भी कई सप्ताह तक दीवार से अपने हाथ नहीं हटायेगा। बहुत से शिशु बारह से पन्द्रह माह में चलने लग जाते हैं। परन्तु एसे भी कई शिशु होते हैं जो स्वस्थ हैं और बीमार भी नहीं हैं फिर भी ये अठारह माह या दो साल के हो जाने पर भी नहीं चल पाते हैं। जैसे ही कोई शिशु चलना शुरू करता है तो अन्य कई समस्याएं उठ खड़ी होती हैं जैसे जूते, अनुशासन आदि। इन सब बातों पर अगले परिच्छेदों में चर्चा की गयी है।

आपको अपने शिशु को चलना सिखाने के लिए कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। जब उसकी टाँगें, शरीर और उसका साहस इसके लिए तैयार हो जायेगा तब आप उसे चलने से रोकना चाह कर भी नहीं रोक सकेंगी। मुझे भी एक ऐसी ही मा की कहानी याद आती है जिसने अपने शिशु की स्वत चलने की शक्ति में—समय से पहले ही उसे हाथों के सहारे लटका कर, चला चलाकर—रुकावट डाल दी। शिशु को जब इसीमें आनंद आने लगा तो वह फिर खुद चलने का कष्ट क्यों करने लगा। बेचारी मा की कमर उसे हाथों के सहारे घण्टों चलाते चलाते दुहरी हो गयी। जो शिशु जल्दी चलने लगता है उसकी मा इसी चिंता में घुली रहती है कि कहीं इससे पैरों पर तो बुरा असर नहीं पड़ेगा। जहाँ तक मेरी जानकारी है, शिशु जब किसी काम को खुद चलाकर करने लगता है तो उसका शरीर भी इसके लिए तैयार रहता है। कई बार शिशु अपने चलने के प्रारंभिक काल में मुड़ी हुई टाँगों और झुके हुए घुटनों वाले दिखायी देते हैं। परन्तु ऐसी बातें जल्दी चलने वाले और देर से चलने वाले दोनों पर ही लागू होती है।

३५४ पैर और टाँगें—सभी बच्चों के पैर पहले एक दो वर्षों तक चपटे पंजोंवाले दिखाई देते हैं क्योंकि अभी तक उनके मोड़ पूरे नहीं बन पाये हैं और इसीलिए उनके पैर अभी तक सीधे नहीं पड़ते हैं। जैसे ही वे खड़ा होना और चलना सीखते हैं तो उन स्नायुओं को हरकत करनी पड़ती है जो पैरों की मोड़ को बनने में मदद करते हैं (अगला परिच्छेद देखिये)। बच्चे की टाँग एड़ी और पैर कैसे बढ़ते हैं यह कई बातों पर निर्भर रहता है या शिशु कैसे ढंग का पैदा हुआ है या उसकी हड्डियाँ विटामिन डी की कमी से कमजोर तो नहीं हुई आदि। कई बच्चों में सूखे की बीमारी न होने पर भी उनके घुटने व एड़ियों के जोड़ अन्दर की ओर मुड़ रहते हैं। बच्चा जितना भारी होगा उतनी ही उसकी एड़ियों में यह बात अधिक होगी। कई बच्चों की मुड़ी हुई टाँगें और पैरों की अंगुलियाँ जन्म से ही अंदर की ओर झुकी रहती हैं, ये कमजोर हड्डियों के कारण नहीं है। मेरी राय में तो यह बात बहुत ही चपल और हट्टेकट्टे बच्चे पर भी लागू होती है। यदि शिशु में घुटने मोड़ने की आदत हो और साथ साथ उसमें सूखे की बीमारी हो तो आप देखेंगे कि उसके घुटने और भी चपटे होते जायेंगे। यही बात मुड़ी हुई टाँगों वालों पर भी लागू होती है। दूसरी बात यह है कि शिशु के पैरों का विकास बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि वह

अपनी टाँगों को किस स्थिति में रख सकता है। उदाहरण के तौर पर हम कभी कभी ऐसे शिशुओं को भी देखते हैं जिनका पैर टखनों पर से अन्दर की ओर मुड़ा हुआ रहता है। यह इसलिए होता है कि *शिशु* बैठते समय नीचे की ओर झुक कर बैठता है। कभी कभी यह भी शका की जाती है कि शिशु जब पेट के बल पड़ा रहता है तो उसके पैर एक दूसरे के आमने सामने रहते हैं या वह अपने पैरों के अगले हिस्सों से गदुलिये को सिसकाता रहता है, इसके कारण भी उसके पैर अन्दर की ओर मुड़े रहते हैं।

सभी शिशुओं के पैरों में जब वे चलना शुरू ही करते हैं तो कुछ अशों तक पैर की अगुलियाँ बाहर की ओर फैलती हैं और धीरे धीरे जैसे जैसे वे चलना सीखते हैं उनके पैर का अगला हिस्सा बाहर आता रहता है। एक शिशु इस तरह से शुरू करता है मानों अगल बगल में उसके पैर चार्ली चैपलिन की तरह चिपटे रहते हैं और धीरे धीरे वह अपने पैरों को सीधा कर लेता है। औसत शिशु अपना चलना शुरू करता है तब उसके पज बाहर की ओर पड़ते हैं। अत में कुछ बड़ा होने पर उसके पैर समानांतर पड़ने लगते हैं। परतु जो बच्चा समानातर पैरों से चलना शुरू करता है, अधिक संभावना है कि अत में उसके पैर अदर की ओर मुड़ जायें। पैरों का अदर मुड़ना और टाँगों का *झुका रहना लगभग साथ साथ चलता रहता है।*

जो डाक्टर शिशु की जाँच करता रहता है वह शिशु के खड़े होते ही उसकी टाँगों और टखनों की ओर ध्यान देता है। यह भी एक कारण है कि दूसरे वर्ष में डाक्टर से नियमित जाँच करवाना क्यों जरूरी होता है। यदि कमजोर टखने, चौड़े घुटने, झुकी हुई टाँग और अन्दर की ओर पँजों का मुड़ना जारी रहता है तो आप इसको ठीक रखने वाले जूते या कयर बनवा सकते हैं। यदि उसकी हड्डियों के कमजोर होने की शका है तो आप एक्सरे करवा सकते हैं।

३७४ जूते कब और किस तरह के हों —बहुत से मामलों में यदि शिशु घर के बाहर नहीं चलता है तो उसके पैरों पर किसी भी तरह की चीज पहनने की जरूरत नहीं है। साधारण तौर पर जिस तरह उसके हाथ ठडे रहते हैं उसी तरह उसके पैर भी ठडे रहते हैं। इससे उसको किसी भी तरह की परेशानी नहीं होती है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि पहले वर्ष यदि मकान या कमरा अधिक ठडा नहीं हो तो उसके पैरों पर ऊनी मोजे या मुलायम जूतों की जरूरत नहीं रहती।

जब शिशु खड़ा हो कर चलने लगे तो जहाँ तक स्थिति अनुकूल हो उसे

अधिकतर नंगे पैर रखने में अधिक लाभ है। एक शिशु के पैरों की मोड़ शुरू में कुछ अधिक चपटी रहती है। यह धीरे धीरे इन्हें मोड़ने लगता है और खड़े होने और चलने में अपने टखनों को मजबूत करता है। मेरे ख्याल से इसका यह कारण है कि पैरों के तलों में मोड़ के नीचे जो गुदगुदी उठती है वह मानों हमें याद दिलाती है कि हम पैर के इस हिस्से को जमीन से कुछ ऊँचा रखें। ऊबड़खाबड़ और खुरदुरी जगह पर चलने से भी पैर और टाँगों के स्नायुओं को काम में लेने की प्रवृत्ति बढ़ती है। जब कभी आप शिशुओं को चलने के लिए इतना चौड़ा फर्श दे देती हैं और उसके पैरों में जूते भी डाल देती हैं (पैरों का मुलायम भाग अंदर ही रहता है) विशेषतया जब कि जूतों की तली सख्त होती है तो आप उसे पैरों के स्नायुओं को आराम देने के लिए उत्साहित करती हैं। इस पर वह पैर चौड़े फैलाकर चलने लगता है।

निश्चय ही चलने वाले बच्चों को घर के बाहर ले जाते समय अथवा ऊबड़ खाबड़ जगह में ले जाते समय जूतों की जरूरत है, परन्तु बच्चे को दो या तीन साल की उम्र तक घर या बाहर नंगे पैर रखना चाहिये क्योंकि जब बच्चा चलता है तो उसके पैरों के आगे की अँगुलियाँ सिकुड़ती व फैलती रहती हैं। जूते की तली में भी अच्छी खाली जगह होनी चाहिये कि जब बच्चा खड़ा हो तो उसके पैर की अँगुलियों को छूने के लिए अंगुली डालनी पड़े। जब वह नीचे बैठा हुआ हो तो आप देख सकते हैं कि उसके पैर जूतों में पूरे पूरे भर तो नहीं जाते जैसा कि खड़े होने पर उसके पैर दिखाई देने लगते हैं। स्वाभाविक है कि उसके जूते अच्छे और चौड़े भी होने चाहिये।

यदि डाक्टर जूतों के साथ साथ कुछ बाँधने की खपचियाँ आदि चीज दें, जिनसे कमजोर टखने, मुड़ी हुई अंगुलियाँ और फैले हुए घुटने ठीक होते हों तो वह आपको मजबूत जूते पहनने का भी सुझाव देगा। ऐसे पैरों को ठीक करवाना ही अच्छा है। गर्मी के दिनों में समुद्र पर या अन्य सुरक्षित जगह पर उसे नंगे पैर घूमने देना चाहिये।

शुरू के दिनों में डाक्टर कुछ मुलायम तली वाले जूतों का सुझाव देते हैं जिससे कि बच्चा अच्छी तरह पाँवों पर चल सके। खास बात यह है कि जूता बड़ा होना चाहिये जिससे पैरों की अंगुलियाँ दबती न रहें। परन्तु इतने बड़े भी न हों कि पैर में से निकल जाते हों। मोजे हमेशा ही बड़े होने चाहिये।

कई बच्चे अपने पैरों का इतना जल्दी विकास करते है कि उनके जूते छोटे

हो जाते हैं। कभी कभी तो दो महीनों में ही जूतें तग हो जाते हैं। मा को यह आदत डालनी चाहिये कि वह हर सप्ताह बच्चों के जूता को देख ले कि वे कहीं तग ता नहीं हो गये हैं। जिन जूतों में आगे पञ्जा अधिक चौड़ा हो वे उस समय कुछ लाभ नहीं पहुँचायेगा जब कि बच्चे के पैर कमजोर हों।

अगर आपके बच्चे के पैर और टाँगें मजबूत हैं तो आप हलके मुलायम जूते पहना सकते हैं। यदि जूते पैरों में ठीक बैठते हों और अच्छे खासे बड़े भी हों तो आप अधिक दाम के होने पर भी उन्हें खरीद लें। ऊनी मोजे बहुत से डाक्टर अधिक पसद करते हैं परन्तु उनमें यह विशेषता होनी चाहिये कि वे अधिक पसीना पैदा न करें। शुरू के दिनों में पैरों में नीचे के हिस्से की सख्त बनावट नहीं होती है और छोटे जूतों के बजाय बड़े जूते अच्छे रहते हैं।

३५८ बातें करना —जब शिशु लगभग एक साल के होने लगते हैं तो वे कुछ ऐसे शब्द बोलते हैं जिनका कुछ न कुछ मतलब निकलता है। परन्तु कई शिशु कई महीनों तक बोलना नहीं सीख पाते हैं और यह बात अधिकतर उनके स्वभाव और व्यक्तित्व पर निर्भर करती है। आपका बच्चा जो अधिक बाहर घूमता है और मिलनसार है वह कम उम्र में ही बोलना चाहता है परन्तु गभीर और चुपचाप दिखने वाला बच्चा इस दुनिया के बारे में कई महीनों बाद जाकर अपनी राय प्रकट करता है।

शिशु के चारों ओर कैसा वातावरण है और उसकी देखरेख किस ढंग से की जा रही है उस पर ये बातें निर्भर रहती हैं। यदि मा शिशु के लिए किसी तरह का काम करते हुए परेशानी के कारण गुमसुम रहती है तो शिशु भी प्रोत्साहन न पाने से चुपचाप पड़ा रहता है। यदि किसी परिवार के बड़े लोग बार बार शिशु पर चिढ़ते हों और उसे डाँटने फटकारते हो तो आप देखेंगे कि जब कभी भी लोगों के बीच आने का मौका मिलेगा तो बच्चा सहमा सहमा सा रहेगा और परेशान सा लगेगा। वह उस उम्र तक नहीं पहुँच पाया है कि बातों का जवाब दे सके, या उनसे बचने के लिए इधर उधर निकल सके। बड़े लोग और क्या बच्चे, ये सब तभी बात करना चाहते हैं जब वे आराम में हो और मैत्रीपूर्ण वातावरण हो। फर्क केवल इतना ही है कि बच्चे को शुरू में शब्दों का सीखने के लिए अधिक उत्कटा रहती है। कभी कभी ऐसा बच्चा जिसकी सेवा में परिवार के सभी लोग हाथों पैरों पर ही खड़े रहते हैं बात करना जल्दी नहीं सीख पाता है। यह एक ऐसी सेवा है जिसके कारण बच्चे की सीखने और समझने की शक्ति कुठित हो जाती

है और यह नये शब्द नहीं सीख पाता। मेरी राय में यदि माता पिता बच्चे को बहुत ही अधिक घेरे रहें और उसे तनिक भी बाहर नहीं निकलने दें तो इसमे बच्चा गुमसुम रहेगा। कभी कभी आपको यह संदेह होता है कि बच्चा धीरे धीरे बोलना सीख रहा है परन्तु तुतला जाता है, क्योंकि मा लम्बे लम्बे वाक्य बोलती है और बच्चा उनका पूरा अर्थ नहीं समझ पाता। ऐसी बातें अधिक तो नहीं होती हैं परन्तु इन्हीं कारणों से बच्चे के लिए माता पिता शुरू में एक एक शब्द बोलते हैं और पूरे वाक्य में किसी खास शब्द पर ज्यादा जोर देते हैं।

इसका क्या यह अर्थ लगाया जाय कि यदि शिशु धीरे बोलने लगता है तो इसका कारण यह है कि उसका विकास भी पिछड़ा हुआ है। पहले पहल माता पिता के दिमाग में ये भयंकर संदेह घर कर लेता है। यह सच्ची बात है कि कई शिशु जिनका मानसिक विकास धीमा हो जाता है वे देर से बातें करते हैं। परन्तु इनमें से बहुत से ऐसे होते हैं जो उम्र के साथ साथ ठीक तरह से बोलने लगते हैं। ऐसा शिशु जो बुरी तरह से पिछड़ गया हो, जो उठकर बैठ भी न सकता हो, वह दो साल के पहले बात नहीं करेगा। परन्तु सत्य यह है कि बहुत से बच्चे जो जल्दी बोलना नहीं सीखते—कुछ तो तीन साल की उम्र तक बोल नहीं पाते—उनकी बुद्धि सामान्य ही होती है परन्तु उनमें से बहुत से अधिक होशियार भी निकलते है। मेरी राय में आप यह समझ रहे होंगे कि शिशु यदि जल्दी न बोलने लगे तो कुछ न कुछ करना चाहिये। इस बात को लेकर हताश मत होइये कि बच्चा मूर्ख है। उससे प्रेम कीजिये और उस पर अधिक दबाव मत डालिये। उसको दूसरे बच्चों के साथ अधिक घुलने मिलने दें जिससे वह अपना रास्ता निकाल सके। उसके साथ मित्रतापूर्वक बैठकर सीधे शब्दों में बातचीत कीजिये। उसे उत्साहित कीजिये कि वह चीजों के नाम लेकर बोले परन्तु आप कभी भी उस पर क्रोध न करें कि वह बोलता क्यों नहीं है। सभी बच्चे शुरू में जो शब्द बोलते हैं उसका गलत उच्चारण करते हैं और बाद में धीरे धीरे वे उन्हें सुधार लेते हैं। इस तरह का उच्चारण जीभ और कंठ की जटिल बनावट के कारण भी कभी कभी होता है। बाद में चल कर भी कई बच्चे हकलाते रहते हैं भले ही वे इससे बचने की अधिक से अधिक कोशिश क्यों न करें। शब्दों के गलत उच्चारण का एक कारण यह भी है कि बच्चे की भावनाएँ साफ नहीं हैं। एक बच्चा किसी विशेष वाक्य में शब्द का गलत उच्चारण किया करता है जबकि दूसरे वाक्य में यह उसका सही उच्चारण करता

सीख जाता है। यदि बच्चा अच्छे वातावरण में घूमता फिरता है और ठीक ढग से विकास कर रहा है तो घबराने जैसी बात नहीं है, भले ही उसे बोलना सीखने में थोड़ा बहुत समय ही क्यों न लगे। बच्चे द्वारा कभी कभी गलत उच्चारण करने पर उसे प्रेम से समझा देना चाहिये। उसको अधिक गंभीरता से लेना और गुस्सा जताना ठीक नहीं है। उस बच्चे के बारे में क्या करना चाहिये जो तीन या चार साल का होने आया है और अभी भी ठीक उच्चारण नहीं कर पाता है। बच्चे उसकी बात समझ भी नहीं पाते और उसीको लेकर मजाक भी बनाते हैं। पहले पहल ऐसी हालत में आप डाक्टर से उसके कान की दिखाइये कि वह ठीक तरह से सुन सकता है कि नहीं। इसके बाद उसे ऐसे विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिये जो बच्चों को ठीक तरीके से बोलना सिखा सके। वह उसे एक ही उम्र के बच्चों में एक ही जगह रख कर सिखा सके। ऐसे बच्चों को शिक्षक भी होशियारी के साथ दूसरे बच्चों द्वारा मजाक बनाये जाने से रोक सकता है और वह बच्चों के माता पिता की अपेक्षा अच्छे ढग से समझा भी सकता है क्योंकि वह उनकी तरह अधिक परेशान नहीं रहता। कई बड़े स्कूलों में इसके लिए विशेषज्ञ भी प्रशिक्षित किये गये हैं। जानबूझकर बातें करने की आदत ऐसे बच्चों में पायी जाती है जो परिवार के छोटे बच्चे को लेकर अधिक ईर्ष्या करता हो और जानबूझकर जल्दी बोलना चाहता हो। दूसरी ओर ऐसे भी बच्चे होते हैं जो प्रेम के कारण बिना किसी प्रतिबंध के बोलना चाहते हैं। मैं एक ऐसी बालिका के बारे में जानता हूँ जो परिवार में अकेली होने के कारण गुड़िया की तरह रखी जा रही थी और मा बाप यह भी भूल गये कि उन्हें क्या करना चाहिये। वे यह भी नहीं सोच पाते कि उस बच्ची को बड़ा भी होना है। वे उसके साथ बच्चे की तरह तुनतुनाते और जब वह भी बन बना करती तो वे और भी अधिक प्रेम जाहिर करते। इस तरह की महिलाओं के कारण बच्ची को दोष नहीं दे सकते हैं। उसकी सबसे बड़ी कठिनाई तो तब होगी जब उसे बच्चों में घुलना मिलना पड़ेगा और बच्चे उसकी इस आदत की और ही ढग से लेंगे।

३४७ दाँत निकलना —दाँत निकलने की उम्र निश्चित नहीं होती है। अलग अलग बच्चों में अलग अलग उम्र में दाँत निकलते हैं। एक बच्चा ऐसा होता है जो चीजों को चबाता है, छटपटाता है और एक दाँत निकलने के तीन या चार माह तक सुस्त पड़ जाता है और सारे परिवार को सिर पर उठा लेता है। दूसरे मामलों में ऐसे भी बच्चे होते हैं कि जब उनका दाँत

निकला है इसका पता भी नहीं चलता और उसकी मा को अदाज ही नहीं था कि उसके मुंह में दाँत निकल आया है। किसी किसी शिशु के तीसरे महीने से ही दाँत निकल आते हैं जब कि कई शिशुओं के साल भर तक दाँत

नहीं निकल पाते। ये मानी हुई बात है कि कभी कभी बच्चों की बीमारियों का भी उनके दाँतों पर असर पड़ता है। तन्दुरुस्त शिशु के दाँत निकलने का समय उसके परिवार के नियमों पर बना रहता है। एक परिवार में बच्चों के दाँत जल्दी निकल आते हैं तो दूसरे परिवार में दाँत देर से निकलते हैं। आप इसका यह अर्थ कभी न लगायें कि जिस शिशु के दाँत जल्दी निकलते हैं वह अधिक होशियार है और जिसके दाँत देर से निकलते हैं वह पिछड़ा हुआ है।

३४८ दाँत निकलने की औसत उम्र—लगभग सभी शिशुओं के दाँत सातवें महीने के आसपास निकलते हैं। परन्तु वह तीसरे या चौथे महीने से ही कटकटाना, काटना और परेशान होने जैसी हरकतें शुरू कर देता है। औसतन एक बच्चे के अढ़ाई वर्ष की उम्र तक बीस दाँत निकलते हैं। इससे यह सहज ही समझा जा सकता है कि इन वर्षों में उसका अधिकतर समय दाँत निकलने में ही बीतता है और हम भी ये सरलता से समझ सकते हैं कि क्यों इस समय दूसरी पीड़ाओं को दाँत निकलने के नाम पर कोसा जाता है।

पुराने जमाने में सर्दी, दस्तें और बुखार का दोष भी दाँतों पर मढ़ा जाता था। वास्तव में ये बीमारियाँ कीटाणुओं के कारण होती हैं, दाँतों के कारण नहीं। फिर भी कई बच्चों में ऐसा लगता है कि दाँत निकलने के कारण उनकी रोग से लड़ने की शक्ति कम पड़ जाती है और इसीलिए उस समय बीमारियों का असर सरलता से हो जाता है। परन्तु आपका बच्चा यदि दाँत निकलने के दिनों में बीमार हो जाये या उसे तेज बुखार १०१ डिग्री तक हो जाये तो डाक्टर को बता कर बीमारी का उपचार कराना चाहिये और यह मान कर इलाज करवाना चाहिये कि उसके दाँत न निकल रहे हों और वह बीमार पड़ गया है।

साधारण तौर पर शिशु के पहले दो दाँत नीचे के जबड़े पर सामने के दाँत होते हैं, जिन्हें अंग्रेजी में इनसीजर दँतौली कहते हैं। ये ऊपर और नीचे

चार होते हैं और तेज होते हैं। कुछ महीनों के बाद में बीच में ऊपर के चार दाँत निकलते हैं। सामान्य बच्चों के एक वर्ष की उम्र में छः दाँत होते हैं, चार ऊपर के दो नीचे के। इसके बाद दाँत निकलने का यह क्रम कई महीनों

तक रुका रहता है। फिर छः दाँत जल्दी ही निकल आते हैं। दो सामने के दाँत, ऊपर और नीचे के जबड़े में काटने के जो दाँत होते हैं वे सामने के दाँतों से कुछ जगह छोड़ कर निकलते हैं। इन चार दाँतों के निकल आने के कई महीनों के बाद बची हुई जगह में कुत्ते के जैसे नुकीले दाँत निकलते हैं। इनके निकलने का समय आम तौर पर डेढ़ साल के बाद होता है। शिशु के बीस दाँतों में आखिरी चार दाढ़ें काटने के दाँतों के पीछे होती हैं। ये बच्चे के तीसरे साल में निकलती हैं।

३४९. **दाँतों में कुलन के कारण जागरण**—पहली चार दाढ़ें शिशु के एक साल या डेढ़ साल में निकलती हैं और दाँतों के निकलने की वजह से शिशु को पीड़ा भी होती है। वह बेचैन रहेगा और उसकी भूख भी मर जायेगी। वह रात को कई बार जाग जाग कर रोया करेगा। यदि वह वापिस जल्दी नहीं सोता है तो सुस्त रहने लगता है। उसको चुप करने का सरल तरीका यह है कि उसे एक कप दूध देना चाहिये। क्या ऐसे दाँत निकलना खतरनाक है? बहुत से मामलों में जब दाँत निकल आते हैं तो शिशु जागना छोड़ देता है। परन्तु कई शिशु तो लगातार जागने की आदत डाल लेते हैं, खासकर जिन्हें गोदी में उठा कर बहलाया जाता हो (परिच्छेद ३८५)। इसलिए इस उम्र में शिशु को उठाने की या रात को खुराक देने की जरूरत नहीं है, यदि वह कुछ मिनटों में चुप हो जाये तो ठीक है। यदि आपको दूध की बोतल देनी ही पड़े तो आप उसे पलने में ही दीजिये। यदि दाँत बाहर आ गये हों और शिशु रोता ही रहे तो आप कठोरता के साथ उसे दूध देना बंद कीजिये। छः महीने के बाद शिशु के जो पहले दाँत आते हैं उन्हीं के कारण वह जाग उठता है। दाँत निकलते समय बोतल या मां का दूध अच्छा नहीं ले पाता है (इस पर परिच्छेद ८९ देखिये)।

३६० उसे चबाने को कोई चीज दीजिये —कभी कभी मा यह सोचती है कि उसका यह कर्तव्य है कि वह बच्चे को कोई चीज मुँह में रख कर चबाने से रोके। उसकी यह भावना शिशु के लिए असहनीय हो जायेगी। बहुत से बच्चे जब चाहा तब अपने मुँह में चीजें रख लेते हैं। सबसे अच्छी बात तो मा उसके लिए यह कर सकती है कि शिशु के लिए ऐसी चीजें डाल दें जिन्हें वह मुँह में चबाता रहे। वे इतनी मोटी भी न हों कि मुँह में लगे और इन्हें मुँह में लेकर शिशु अगर गिर भी जाये तो चोट न आवे। कई तरह की टीथिङ्गरिङ्ग (दाँतों के लिए चबाने की चूड़ी) उसके लिए ठीक हैं। परन्तु रबर का कैसा भी टुकड़ा जिसे शिशु सरलता से पकड़ सकता हो, ठीक रहेगा। पतले सेलालाइट के बने खिलौने के बारे में अधिक सावधानी रखने की जरूरत है। बच्चे कभी कभी उन्हें तोड़ डालते हैं और टूटे टुकड़ों को निगल लेते हैं जिनका गले मे फँस जाने का डर बना रहता है। आपको इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि वह फर्नीचरों का रंग मुँह से न खरोंचे क्योंकि इनमें शीशा होता है। आजकल शिशुओं के जितने भी खिलौने बनते हैं उनमें शीशा नहीं मिला होता है। आपको ऐसी चीजें ढूँढनी पड़ेगी जिन्हें आप घर में फिर से रंग सकें या ऐसी चीजें जिन्हें शिशु न चबा सके। कई बच्चे चबाने के लिए कपड़ा पसंद करते हैं। यदि वह कपड़ा गंदा न हो तो आप उसे लेने दीजिये। आपको इसे लेकर परेशान होने की जरूरत नहीं है कि टीथिङ्गरिङ्ग पर या कपड़े पर रोग के कीटाणु हैं। कोई बात नहीं, ये उसीके अपने कीटाणु हैं। अगर रिङ्ग फर्श पर गिर पड़े और कुत्ता उठाकर ले जाने तो आप उसे साबुन से धोकर फिर काम में ला सकती हैं। यदि शिशु कपड़े का टुकड़ा चबाता है तो आप कभी कभी उस कपड़े को उबाल डालें। कई बच्चे समय समय पर अपने मसूढ़ों को रगड़े जाना पसंद करते हैं। डाक्टर की सलाह लिये बिना आप शिशु पर किसी भी तरह का प्रयोग न करें।

३६१ अच्छे दाँत कैसे बनते हैं —सबसे पहले बच्चे के दाँत का जो अंश दिखाई देता है वह मसूढ़ों में जन्म के पहले ही अपना स्वरूप बना लेता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि गर्भकाल में मा जो भी खुराक लेती है उनसे ये बनते हैं। जाँच करने पर यह पता चला है कि मजबूत दाँतों के लिए भोजन में ये अंश होने चाहिये। खास तौर पर ये चीजें जरूरी हैं—कैल्शियम और फासफोरस (दूध और पनीर), विटामिन 'डी'

(विटामिन की बूँदें और धूप) विटामिन 'सी' (विटामिन 'सी', नारंगी, अन्य खट्टे फल, टमाटर, गोभी)। इसके अलावा विटामिन 'ए' और 'डी' भी जरूरी हैं। बच्चे में स्थायी रहने वाले दाँत जो छः साल के बाद नजर आते हैं, उनका जन्म के कुछ ही महीनों बाद अपना स्वरूप ग्रहण करने लगते हैं।

इस आयु में शिशु अपने दूध से कैल्शियम और फास्फोरस की मात्रा अच्छी तरह पाने लगता है। उसको एक महीने का होते ही विटामिन 'सी' और 'डी' की बूँदें देनी चाहिये।

३६२ पानी में मिला फ्लोराइड तत्व जो दाँतों को मजबूत बनाता है —पानी में जो फ्लोराइड होता है वह मा के खुराक से जब वह गर्भवती होती है तब शिशु को मिल पाता है इन दिनों उसके दाँतों का स्वरूप तैयार होता रहता है। इन तत्वों का दाँतों पर असर होता है। उन देशों में या भूभागों में जहाँ पानी में भी फ्लोराइड जैसा तत्व घुला रहता है बच्चों के दाँतों पर असर होता है। बहुत सी जगह आजकल सुरक्षित तरीकों से इसे पानी में चिकित्सालयों द्वारा मिलाया जाता है। यदि पानी में फ्लोराइड न हो तो डाक्टर दाँतों पर उसका घोल चढ़ा सकता है। जब कभी शहर की जल प्रथा में इस तत्व को मिलाने की चर्चा की जाती है बहुत विरोध किया जाता है। परन्तु वैज्ञानिकों ने इसकी पूरी तरह से जाँच करके इससे पैदा होने वाले खतरों को दूर कर दिया है।

३६३ शक्कर और माँड़ के कारण दाँतों के गिरने का भय —दाँतों के वैज्ञानिक अभी तक दाँत क्यों नष्ट होते हैं पता नहीं लगा पाये हैं। दाँतों के बनने में गर्भवती माँ द्वारा ली गयी खुराक और बच्चे द्वारा ली गयी खुराक मुख्य भाग अदा करती हैं। संभवतया वंशपरंपरा भी इसमें खेल खेलती हो।

परन्तु ऐसे दाँत जो मजबूत दिखाई देते हैं देर से गिरते हैं। डाक्टरों का कहना है कि दाँतों के गिरने का मुख्य कारण दूध से उत्पन्न क्षार है (लैक्टिक एसिड)। शक्कर और स्टार्च पर रहने वाला एक कीटाणु इसे पैदा करता है और जब ये दांतों के संपर्क में आती हैं तो इनसे यह क्षार बन जाता है। बच्चा जितनी ही शक्कर या स्टार्च ज्यादा लेगा उतना ही उसके मुँह में इस क्षार के बनने की अधिक संभावना है। यही कारण है कि भोजन के बीच में लेमन ड्रप, शक्कर की गोलियाँ, सोडा और सरबत पीना या ऐसी मिठाई खाना जो दाँतों में चिपटी रहे इनसे दाँतों के खराब होने की संभावना है। यह क्षार बहुत-से

फलों में यहाँ तक कि बहुत से शाकों में भी होता है लेकिन ये शक्कर और जल्दी ही गलने वाली चीजों म अधिक होता है। इसके अतिरिक्त फलों में जो रेशे होते हैं वे दाँतों को साफ करने के काम आते हैं। हममें से बहुत से थोड़ा माँड़ खाते हैं जो हम भोजन के दौरान में लेते हैं। इनमें से बहुत सा माँड़, नाज व आलू दाँतों म नहीं चिपकता है। खाना खाने के बीच का जो समय होता है उस समय अधिकतर शक्कर की चीजें दाँतों में चिपटी रहती है और नुकसान पहुँचाती हैं।

३६८ दाँतों को साफ करना —कभी कभी यह सुझाया जाता है कि जब उसके पहली दाढ़ आती है तो दाँतों को साफ करना चाहिये। बहुत से शिशुओं के लिए यह समय डेढ़ साल की उम्र का होता है। परन्तु मेरी यह राय है कि जब तक बच्चा दो साल का न हो जाये हमें आगे न बढ़ना चाहिये। दो साल की उम्र में ब चा अपने चारों ओर देखता है और उसमें

नकल करने की प्रवृत्ति होती है। यदि उसके माता पिता दाँतों को ब्रुश करतें हैं तो वह भी एक दिन उनका ब्रुश लेकर वैसे ही करने की कोशिश करेगा। ऐसे समय में उसका भी एक ब्रुश ला देना चाहिये। यह स्वाभाविक है कि शुरू में वह अच्छी तरह नहीं कर सकेगा परन्तु आप उसे तरीके से समझा सकते हैं। कदाचित मैंने इस बारे में अधिक कह दिया हो परन्तु यह एक बुनियादी सत्य है। तीन चौथाई चीजें ऐसी होती हैं जो हम शिशुओं पर थापना अपना कर्तव्य समझते हैं। परन्तु अपने विकास के काल में यदि बच्चे को सीखने का अवसर दें तो बच्चा बड़े आनंद से ये बातें सीख लेगा। दाँतों को साफ करने व ब्रुश करने का उद्देश्य दाँतों में से भोजन के अंशो को दूर करना है। इसके लिए ठीक समय भोजन के बाद याने दिन में तीन बार तथा (आप अपने रसोईघर या गुसलघर में ब्रुश रख सकते हैं) रात में भोजन के बाद दाँत को साफ करना जरूरी है, क्योंकि रात में लम्बे समय तक हमारा मुँह चुपचाप रहता है और थूक भी धीरे धीरे बनता है। इस बात का कोई सबूत नहीं है कि छोटे बच्चों के दाँतों पर कभी कभी हरी पपड़ी जम जाती है वह नुकसान करती है।

३६५ तीन साल के होने पर साल में दो बार दाँतों की जाँच आवश्यक —*जब बच्चा तीन साल का हो जाय, आपको उसे हर छठे महीने दाँतों के डाक्टर के पास ले जाना चाहिये। वह उस काल में प्रवेश कर रहा है जब दाँतों का क्षय शुरू हो जाता है। दाँतों के बीच का हिस्सा तभी भरा जाता है जब बीच की जगह छोटी हो। इससे दाँतों की भी रक्षा होती है और बच्चों को भी चोट नहीं आती। भले ही आपके बच्चे के दाँत खोखले न हों, परन्तु जब बच्चा साढ़े तीन साल का हो जाये उसे अवश्य दाँतों के डाक्टर को बताइये क्योंकि इससे दो लाभ हैं। एक तो यह पता चल जायेगा कि दाँत मजबूत हैं, दूसरा यह कि बच्चा भी बाद में बेधड़क होकर डाक्टर के यहाँ जा सकेगा। इस तरह का जो आत्मविश्वास है उससे सबसे बड़ा लाभ यह होगा कि बाद में जब कभी वह अपने दाँतों को भरवायेगा तो डरेगा नहीं।*

मा बाप कभी कभी यह सोचते हैं कि बच्चे के दूध के दाँत नष्ट होने की उन्हें चिन्ता नहीं करनी चाहिये क्योंकि ये किसी न किसी तरह गिरने ही जा रहे हैं। यह गलत है। खराब दाँत के कारण बच्चे के दाँतों में दर्द होता है और कभी कभी उसका सारा जबड़ा ही दर्द करने लगता है। यदि बच्चे के दाँत बहुत ही खराब हो गये हों और जबड़े का हिस्सा इतनी जगह छोड़ता हो कि उसके पीछे

दूसरा दाँत उठा आ रहा हो तो डाक्टर द्वारा दाँत निकलवा लेना चाहिये, नहीं तो बाद में आनेवाले दाँतों के लिए जगह नहीं रहेगी। यह याद रखने की बात है कि दूध का आखिरी दाँत तब तक नहीं गिरता है जब तक कि बच्चा बारह साल का न हो जाये। इसलिए इन दाँतों पर उतना ही ध्यान देने की जरूरत है जितना हम अगले दाँतों पर देते हैं।

३६६ **पक्के दाँत** —जब बच्चा छः साल का हो जाता है, पक्के दाँत भी दिखाई देने लगते हैं। जो दूध की दाढ़ होती हैं उनके पीछे ही पक्की दाढ़ निकलने लगती हैं। बच्चे के सबसे पहले नीचे के जबड़े में सामने के दूध के दो दाँत गिरते हैं और उनके नीचे ही पक्के दाँत निकलते रहते हैं। ये निकलनेवाले दाँत दूध के दाँतों की जड़ खराब कर देते हैं और उन्हें गिरना पड़ता है। इसी तरह पहले सामने के दाँत, फिर दाढ़ें और फिर नुकीले दाँत गिरते हैं और उनकी जगह १२ से १४ साल की उम्र में नये दाँत निकल आते हैं और बारह वर्ष में पहले की दाढ़ों के पास ही नयी दाढ़ें निकल आती हैं। अठारह साल की उम्र में अक्ल दाढ़ निकलती है। कई बार यह कई वर्षों के बाद जाकर निकलती है (कभी कभी निकलती भी नहीं)। जब दाँत टेढ़मेढ़े हों या जगह छोड़ कर निकलते हैं तो वे बाद में जाकर बाहर की ओर निकल आते हैं। ये कितने बाहर आयेंगे इस बारे में कोई कुछ नहीं कह सकता। दाँतों के डाक्टर जिसे आप बच्चे का नियमित बता रहे हैं वही कह सकता है कि बच्चे को इसके लिए किसी विशेष उपचार की जरूरत है या नहीं।

शौच (मलमूत्र त्यागना) आदि की शिक्षा देना

शिशु को टट्टी फिरना सिखाना

३६७ **शिशु को यह शिक्षा उसकी उम्र और समझ के आधार पर दी जाये** —आप कई लोगों की बातें सुन कर इस नतीजे पर पहुँची होंगी कि शिशु को टट्टी पेशाब ठीक ढंग से फिरना सिखाने के लिए माता पिता को

बहुत ही कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। परन्तु वास्तव में यह काम बहुत ही आसान है। सीधे सादे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि जैसे जैसे वह बड़ा होता जाता है वह अपने टट्टी या पेशाब की हरकतों पर काबू करना सीख पाता है। मा को अधिक से अधिक केवल यही करना होता है कि वह अपने बच्चे की चौकसी रखे और यह देखे कि क्या उसे इसके लिए शिक्षा देने का समय आ गया है। वह इस समय यह सीखने के किस स्टेज में है और क्या उसे इस ओर कुछ प्रोत्साहन दिया जाय।

सबसे पहले यह ध्यान देना चाहिये कि अलग अलग उम्र में अलग अलग बच्चों की हरकतों में फर्क रहता है, उनके पाखाना फिरने या पेशाब फिरने के बारे में उनका रुख भी अलग अलग ढंग का रहता है।

२६८ नियमित और अनियमित 'हरकत' करने वाले शिशु — पहले साल के दौरान में शायद ही कभी बच्चा इन 'हरकतों' की ओर ध्यान दे पाता है। जैसे ही पेट में नीचे की आँतें मल से भारी हो जाती हैं तो उसका मल इस तरह आसानी से बिना अधिक जोर लगाये ही निकल जाता है कि मा को पता ही नहीं चल पाता।

कोई कोई शिशु सुबह ही दूध पीने या स्तन पान के बाद नियमित पाखाना फिरता है और दिन भर में केवल उसी समय एक बार ही यह 'हरकत' करता है। पेट भर जाने के कारण आँतों में हलचल होने से यह होता है, खास तौर से उस समय जब कि सारी रात आँतों व पेट को आराम मिल पाया हो। यदि शिशु नियमित है तो उसकी प्रात काल की इस हरकत के समय मा उसे सावधानी से सम्हाल सकती है, परन्तु पहले साल उसे इस बारे में शायद ही किसी तरह की शिक्षा दी जा सकेगी क्योंकि वह अभी तक यह नहीं जान पाया है कि यह किसलिए होता है और क्या है। यह तो उसकी मा है जो समझ चुकी है कि शिशु को हरकत कब होती है। बच्चा तो केवल पैरों पर या पाखाने फिरने के कमचों अथवा कुर्सी पर बैठने का आदी हुआ है।

एक शिशु इस तरह का भी होता है जो दिन में एक बार अथवा कई बार अपने नियमित समय पर मलत्याग करता है। जबकि कोई शिशु अपनी इन 'हरकतों' में अनियमित है तो उसे मल त्यागना उस समय नहीं सिखाया जा सकता। आपको उसे बार बार और इतनी अधिक देर तक बिठाये रखना पड़ेगा कि वह झल्ला उठेगा और रुकावट डालने लगेगा।

२६९ दूसरा वर्ष मा को खुश रखने की इच्छा :—बच्चों के स्वभाव

में दूसरे वर्ष इतने अधिक व महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं कि उनका असर मलमूत्र त्यागना सिखाने पर भी पड़ता है। इस उम्र में बच्चा धीरे धीरे अपनी मा के प्रेम को समझने लग जाता है और उसको खुश रखने की कोशिश करता है। यदि वह उसे कदमचों या टट्टी फिरने की जगह बिठाने में खुशी प्रकट करे और जब वह मलत्याग करे तो उस सफलता पर खुशी जताये तो बच्चा अपनी मा को खुश करने के लिए आसानी से यह शिक्षा लेने को तैयार हो जायेगा और ऐसा करने में मा को खुश रखने का लक्ष्य भी उसके सामने रहेगा। फिर भी ऐसी कई बातें हैं जो ठीक इसके विपरीत काम करती हैं।

३७० दूसरे वर्ष 'अपना' समझने की आदत और खीझ की भावना—दूसरे वर्ष के शुरुआत में ही बच्चा अपने मलत्याग की हरकतों के बारे में बहुत कुछ समझने लग जाता है। वह जानबूझकर उसे रोके रख सकता है अथवा जोर लगा कर बाहर कर सकता है। यदि वह अपने ही मल को कदमचे या पोतड़े में पड़ा हुआ देखता है, या कभी कभी जब पोतड़ा नहीं बँधा होने पर फर्श पर निकल जाते देखता है तो उसे अपनी ही चीज समझकर साथ रखने की भावना उसमें पैदा हो जाती है। वह यह महसूस करता है कि यह उसकी अपनी चीज है जिसे उसने खुद ने बनाया है। उसे इस पर गर्व भी होता है। यदि उसकी मा उसके प्रति सहानुभूतिपूर्ण है और वह दूसरे कमरे में है तो बच्चा उसे बुलाने के लिए वहाँ जाता है जिससे वह भी उसकी प्रशंसा कर सके। उसमें दूसरे वर्ष के आरंभ में अभी इससे अरुचि होने जैसी कोई भावना पैदा नहीं हो पायी है। यदि उसे अवसर मिले तो वह इससे खेलता रहेगा या अपने मुँह में भी रख सकता है या कुछ भी कर सकता है।

परन्तु कई बच्चे जो खुशी खुशी मल त्यागने के लिए बैठ जाया करते हैं वे भी अचानक साल डेढ़ साल की उम्र में अपना रुख बदल लेते हैं। वह मा के बिठाते ही वहाँ बैठ जायेगा परंतु मलत्याग कभी नहीं करेगा चाहे उसे कितनी ही देर तक बिठाया रखा जाय। वहाँ से हटाया गया कि वह किसी कोने में या अपनी पण्ट में टट्टी फिर लेगा। मा कहती है, "ऐसा लगता है, मानों वह यह सब कुछ भूल गया है।" मेरी तो यह मान्यता है कि बच्चा इतनी आसानी से यह बात नहीं भूल सकता है। ऐसा लगता है कि उसकी अपनी चीजों को बनाये रखने की भावनाएँ पहले से कहीं अधिक है और इसीसे वह अपने कदमचों पर या टट्टी फिरने की जगह इतनी आसानी से मलत्याग नहीं करना चाहता है। इसके अलावा वह इस उम्र में सब कुछ खुद ही अपने तरीके से करना चाहता है

और ठीक यही बात उसके मलत्याग करने के बारे में है। इसीलिए वह अपनी 'हरकत' को रोके रखता है। कम से कम तब तक के लिए जब तक वह कदमचों पर बैठा होता है या जब उसकी मा उसे मलत्याग करने के लिए जोर देती है। वह देखता है कि उसे कब रोके रखना है और कब उसे खुद छोड़ना है।

यदि उसकी मा मलत्याग के लिए और भी अधिक जोर देती है तो वह उसे और भी ज्यादा रोके रखना चाहता है। यदि उसकी मा इस पर खीझ उठती है और एनीमा या गुदा में बत्ती रख कर उसे जबरदस्ती से मलत्याग करवाती है या उसे पोतड़ों में या फर्श पर हरकत कर देने से डाँटती डपटती है तो वह और अधिक चिंतातुर होकर दूसरी बार इसे अपने शरीर का ही भाग समझ कर मलत्याग करने में और भी अधिक हिचकिचाता है मानों वह अपने ही शरीर के किसी अंग को बचाने पर तुला हुआ हो।

सभी शिशु जो पहले से ही कदमचों पर बैठ कर पाखाना फिरने के आदी होते हैं वे सभी दूसरे साल ही ऐसी बगावत नहीं करते हैं। यह अधिकतर ऐसा बच्चा ही करता है जो शुरू से ही जिद्द पूरी कराता रहा हो—खास तौर से लड़के। इसके अलावा बहुत कुछ इस पर भी निर्भर करता है कि क्या मा उसे उत्साहित करती रही है या उस पर अपना दबाव जमाती रही है।

३७? डेढ़ वर्ष के हो जाने के बाद हरकत करने के लिए इशारा करना —अठारह माह से लेकर चौबीस माह की उम्र में अधिकतर बच्चे अपनी माताओं को पाखाना फिरने (या पेशाब करने) की हरकत होने पर साफ साफ संकेत करने लगते हैं। वे एक विशेष हुंकारा करते हैं। कुछ बच्चों में तो यह डेढ साल के होने से काफी पहले ही आ जाता है और कइयों में दो साल के हो जाने पर भी ऐसी सूझबूझ नहीं पायी जाती है।

ऐसी कई बातें हैं जिनमें बच्चे को हरकत करने के बारे में संकेत करने का प्रोत्साहन मिलता है। परन्तु ये अधिकांश बच्चों में अलग अलग ढंग की होती हैं। यदि मा सदा ही खुद चलाकर बच्चे को हरकत कराती रही है तो वह धीरे धीरे इस मामले में बहुत कुछ उसका भार हलका कर देता है। यदि वह सतर्कता के साथ हरकत करने के पहले संकेत करने के बारे में उसे उत्साहित करती रहे तो बच्चा उसे खुश रखने के लिए जल्दी ही इसे समझ लेता है। परन्तु कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं जिनकी मा ने कभी उन्हें कदमचों पर नहीं बिठाया, न कभी उन्हें संकेत करना ही सिखाया वे भी हरकत होने से पहले इशारा करने लग जाते हैं। इनमें से बहुत से दूसरे वर्ष के अंतिम महीनों में

ऐसा करते हैं क्योंकि वे अपने सन जाने या भीग जाने पर बेचैनी महसूस करने लगते हैं या यह गन्दगी देखकर घृणा करने लगते हैं या बदबू उन्हें सहनीय नहीं होती है। यदि मा बच्चे को बताती रही है कि अचानक हरकत कर देने या इधर उधर पाखाना करने से कैसी गन्दगी हो जाती है तो बच्चा इसे जल्दी ही समझ लेता है। परन्तु कई ऐसे मामले भी हैं, जहाँ तक मा को जानकारी है उसने बच्चे को कभी ऐसी शिक्षा नहीं दी वहाँ भी बच्चा हरकत के पहले ऐसे ही संकेत देने लग जाता है। इससे हम यह सोचने को बाध्य होते हैं कि बच्चों में विकास का एक ऐसा स्तर भी आता है जब वे टट्टी से सन जाने या भीग जाने से बेचैनी महसूस करने लगते हैं। कइयों में यह समझ जल्दी ही आती है तो बहुत से बच्चों में देर से यह समझ आती है।

३७२ दो साल के होने पर दूसरों की नकल करके खुद ही सीखने की प्रवृत्ति—दो साल की उम्र में बच्चे में जो नकल करने की प्रवृत्ति काफी गहरी हो जाती है उससे भी कभी कभी उसे शौचादि से निपटने का तरीका खुद ही सीखने में प्रोत्साहन मिलता है। एक बच्चा जिसे उसकी मा ने कभी भी कमोडों पर टट्टी फिरने या पेशाब करने के लिए नहीं बैठाया हो वह भी अपने भाइ-बहिनों या पास पड़ोस के बच्चों को ऐसा करते देख उत्साह व नयी बात होने के कारण खुद भी ऐसा ही करना चाहता है और मा से ऐसा करने के लिए कहता है। शुरू के दिनों में इससे केवल इतनी ही परेशानी होती है कि बच्चा एक दिन में दस दस बार, चाहे उसे हरकत होती हो या नहीं, कदमचों पर बैठाया जाना पसन्द करता है। जब बच्चे को कहीं से ऐसी तरकीब देखने को मिल जाती है तो उसके उत्साह का अंत नहीं होता और वह किसी तरह की शिक्षा व तौर तरीकों को सीखने की झंझट से गुजरे बिना ही खुद चला कर यह सीख लेना चाहता है।

३७३ अंतिम धरातल सभी काम खुद ही करना चाहेगा—जब बच्चा इस धरातल तक पहुँच जाता है कि हरकत होते ही वह अपनी मा को संकेत कर सके और यह पूरी तरह से विश्वास हो जाये कि जब कभी भी उसे हरकत होगी तो वह जरूर संकेत करेगा तब भी वह अपनी मा से यह चाहेगा कि वह उसके कपड़े उतारे और उसे कमोडों पर ले जाकर बैठाये। जब तक वह ये सब काम खुद ही नहीं करने लग जाये तब तक यह नहीं कहा जा सकता है कि वह पूरी तरह से सीख चुका है। आम तौर पर दो और अढ़ाई वर्ष की उम्र में ऐसा होता है। बहुत कुछ इस बात पर आधारित है कि उसकी मा उसे वहाँ जाकर

बैठने और कपड़े उतारने में कितना प्रोत्साहित करती है और उसे भी अपने कपड़े उतारने में कितनी आसानी रहती है। फिर भी जब तक वह तीन साल का न हो जायेगा कभी कभी अचानक गड़बड़ी भी हो सकती है—जैसे बाहर खेलते समय या घर के बाहर रहने पर या जब उसे दस्तें हो रही हों।

३७४ बच्चे को पाखाना पेशाब फिरना सिखाने के बारे में मा बाप की भावनाएँ —इस बारे में मा-बाप की भावनाएँ भी बहुत महत्वपूर्ण होती हैं और जैसे अलग अलग ढंग के बच्चे होते हैं वैसे ही उनकी भावनाएँ होती हैं। एक सिरे पर तो ऐसे माता पिता हैं जो इसे सिखाने के बारे में स्वाभाविक रूप से कभी कभी हिस्सा बटाते रहते हैं, सदा नियमबद्ध नहीं रहते हैं। वे कभी कभी इसे टाल भी देते हैं और कभी नहीं भी टालते हैं। दो साल के हो जाने पर भी या अचानक कभी कभी दो साल के बाद भी बच्चे द्वारा पोतड़ भिगो देने या सान लेने पर बदलने से घबड़ाते नहीं हैं। दूसरी ओर ऐसे सतर्क माता पिता हैं जो चाहते हैं कि उनके बच्चे जितनी जल्दी साफ रहना व कपड़ों को सूखा रखना सीख सकें, उतना ही अच्छा है। कभी कभी उन्हें बच्चों की टट्टी जो साफ करनी पड़ती है वह बहुत बुरी लगती है और एक या डेढ़ साल का हो जाने के बाद भी जो बच्चा कपड़े सान लेता है उससे वे झल्ला उठते हैं। हम लोग (जो माता पिता हैं) उनमें से अधिकांश इसी श्रेणी में आते हैं। हममें से बहुतों को अपने बचपन में इसी तरह से सिखलाया गया था और हम भी यही चाहते हैं कि हमारे बच्चे भी इसी तरह सीखें और ऐसा होना भी जरूरी है। यदि हम उन्हें अपनी ही भावनाओं व विश्वासों के अनुसार बड़ा नहीं करेंगे तो बाद में उनसे हमें ही असंतोष होगा।

३७५ जब माता पिता सहायता करने में हिचकिचाते हैं तब इसके कारण होने वाली कठिनाइयाँ —बाल मनोविज्ञान की नयी नयी खोजों, बच्चों के डाक्टरों तथा मनोवैज्ञानिकों ने बच्चों को शौचादि कम सिखाने चाहिये या नहीं इन मसलों को माता पिता के लिए काफी जटिल बना दिया है।

मनोवैज्ञानिकों ने उत्साहहीन वयस्कों और बच्चों के अध्ययन के बाद यह निष्कर्ष निकाला है कि यदि आरंभ में शौचादि मामले को लेकर बच्चे के साथ अधिक कड़ाई बरती गयी (जो कि आम तौर पर प्रचलित है) तो बच्चा चिड़चिड़ा व जिद्दी हो जायेगा या सफाई को लेकर चौबीसों घण्टे मीनमेख छाँटनेवाला आदमी बन जायेगा। बाल चिकित्सकों का भी लगभग ऐसा ही

मत है। उन लोगों का कहना है कि एक मा ने अपने पहले बच्चे को लेकर इस मामले में बहुत ही कड़ाई बरती परन्तु वह इस तरह असफल रही कि दूसरे बच्चे को यह सब सिखाने का उत्साह उसमें पैदा ही नहीं हुआ और तब उसे आश्चर्य हुआ कि दो साल का होते ही वह अचानक ही हरकत होने पर सकेत देने लग गया और लोगों को देख देखकर नकल करने लग गया। इस विषय से बालचिकित्सकों को—जिनमें मैं भी एक हूँ—यह आशा बँधी कि यदि मा-बाप इतनी सख्ती नहीं बरतें तो बच्चे खुद ही चला कर लगभग सारा काम आसानी से सीख लेते हैं। परन्तु जब एक ओर डाक्टर ऐसा तरीका सुझाते हैं तो दूसरी ओर कई ऐसे भी माता पिता हैं जिनके बच्चों को लेकर यह बाट नहीं देखी जा सकती है कि वे कब खुद ही चलाकर इस मामले में आगे बढ़ेंगे। खास तौर से यह समस्या उन माता पिता के लिए खड़ी हुई जो खुद बच्चे को जल्दी सिखाने के पक्ष में थे परन्तु डाक्टर की सलाह मान कर रुक गये और वे माता पिता जो पहले इस मामले में अधिक कड़ाई करके हताश हो जाने के बाद दूसरे बच्चे के बारे में इतने उत्साहहीन हो गये कि वे उसको जरा भी रचनात्मक रूप से प्रोत्साहित नहीं कर सके।

३७८ **बच्चे को शौचादि सिखाने का कार्यक्रम**—मेरी राय में बच्चे को कब कैसे इसकी शिक्षा दी जाये इसके लिए कोई समय या तरीका निश्चित नहीं है। एक माता पिता जिसे सफलता से लागू कर पाते हैं दूसरे ऐसा नहीं कर पाते और एक बच्चे के लिए जो तरीका निश्चित रूप से सही सिद्ध होता है वह दूसरे बच्चों पर जरा भी लागू नहीं होता। हर पहलू के साथ एक न एक समस्या बनी ही रहती है। आपके लिए तो यह जानना जरूरी है कि आप कैसा महसूस करते हैं, कैसे अलग अलग बच्चों की प्रतिक्रिया होती है। अपने बच्चे की इस ओर अभिरुचि की बाट देखिये और तब उसे हताश क की बजाय उत्साहित करना चाहिये।

पहले यह तरीका प्रचलित था कि शिशु के कुछ माह के हो जाने के बाद ह उसे किसी बतन पर (पाले में) हरकत होने पर मलत्याग करवाया जाता। परन्तु इससे कोई बहुत बड़ा लाभ नहीं हो पाता है क्योंकि शिशु को कई माह तक यह पता ही नहीं चल पाता है कि यह सब किसलिए है और उस समय न उसमें इतनी समझ ही होती है कि वह खुद ही चला कर आपसे सहयोग कर सके। बहुत ही जल्दी इस तरह की शुरूआत में सबसे बड़ा नुकसान यही है कि

मा इस तरह सिखाने के अधिक उत्साह में बह जाती है और इसको लेकर बच्चे पर जोर जबरदस्ती आरम्भ हो जाती है और साथ साथ वह यह भी भूल जाती है कि उसका जो मुख्य उद्देश्य है वह शिशु का स्वाभाविक सहयोग पाने का है। मेरी राय में शिशु को इस सन्देह का लाभ मिलना ही चाहिये और बहुत ही जल्दी इसकी शुरूआत नहीं होनी चाहिये और न इस पर अधिक जोर ही देना चाहिये जब तक कि वह कुछ महीनों का न हो जाये और यह समझने लग जाय कि इस सबका मतलब क्या है, और जब तक कि वह कम से कम खुद ही कदमचों पर बैठने नहीं लग जाय।

३७७ पहले वर्ष के अन्तिम दिनों में शिशु की कदमचों पर बैठने की आदत डालने का तरीका—यदि एक शिशु हमेशा ही दिन के किसी निश्चित समय पर 'हरकत' करता है तो कई माता पिता उसे सात और बारह माह के बीच में कभी भी कदमचों पर (या पैरों पर) बिठाना शुरू कर देते हैं। मेरी राय में उन माता पिता के लिए—जो बच्चों को यह बात जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी सिखाना चाहते हैं—यह तरीका उचित कहा जा सकता है। इस उम्र में बच्चा भी आराम के साथ जम कर बैठ सकता है (टायलेट पर बिठाना अधिक सुविधाजनक रहता है) और शरीर के नीचे के भाग को वह थोड़ा-बहुत खुद ही काबू में रख सकता है।

यदि वह नियमित रूप से सदा ही नाश्ते के बाद अपना मलत्याग करता है तो यह सारा काम बिना डाँट डपट या परेशानी के जल्दी ही पूरा किया जा सकता है और अधिक देर तक बैठे रहने की नौबत नहीं आने से वह बेसब्र भी नहीं होगा। परन्तु यह तो केवल शौचादि शिक्षा की पहली सीढ़ी है क्योंकि *एक साल से कम उम्र का शिशु अभी भी यह नहीं जान पाता है कि वह क्या* कर रहा है और निश्चय ही उस पर किसी तरह जिम्मेदारी नहीं डाली जा सकती है। वह तो केवल वहाँ बैठने तथा उस पर बैठने से जो आनन्द मिलता है उसे पाने का आदी हुआ है। आप यह कह सकती हैं कि यह इस दिशा में उसकी शिक्षा की तैयारी है। परन्तु यदि शिशु इस ढंग का है जो बाद में दिन को और भी पाखाना फिरने जाता है तो आप उसे *दूसरी बार इस तरह बैठाने की कोशिश* न करें क्योंकि दूसरी बार की हरकत कभी भी नियमित समय पर नहीं होती है।

यदि शिशु की पहली 'हरकत' ही निश्चित समय पर नहीं होती हो तो मेरी राय में इस उम्र में यह सब प्रक्रिया थोपना अधिक बुद्धिमानी नहीं है। आपको उसे बार बार कदमचों पर बैठाना पड़ेगा और इतनी देर लगेगी कि

बच्चा खुद भी बेचैन और परेशान तो होगा ही, साथ ही आप भी इससे हैरान ही उठेंगी (एक साल के आसपास की उम्र वाले बच्चे वैसे भी स्वाभाविक तौर पर यों ही बेचैन रहते हैं)।

३७८ दूसरे साल की शुरूआत में ही बच्चे में ऐसी आदत डालने का तरीका—बहुत ही कम माता पिता दूसरे वर्ष के आरम्भ में ही बच्चे को शौचादि करना सिखाते हैं। बच्चा भी काफी बड़ा हो जाता है, वह अपने शरीर के कुछ अंगों को जानने भी लग जाता है। यदि उसे इसका समुचित अवसर दिया जाये तो उसे अपने टट्टी पेशाब की हरकत का भी पता चल जाता है। यदि उसे पाखाना नियमित समय पर होता हो तो उसे निश्चित समय पर ही पाँच या दस मिनट के लिए कदमचों या टायलेट की सीट पर बैठाया जा सकता है। जब उसे वहाँ मल त्याग होने लगे तो वह इसमें गौरव की बात महसूस करने लगता है। मां को चाहिये कि वह भी उसे इस मामले में उत्साहित ही करे। कुछ सप्ताह के बाद वह इस काम में और भी अधिक गौरव महसूस करने लगेगा। इस तरह अब वह वास्तविक शिक्षा के बहुत निकट पहुँच गया है क्योंकि वह यह समझने लग गया है कि वह भी एक काम करने लग गया है, कम से कम वह समझने लगा है कि पाखाना किस जगह करना चाहिये।

अधिकांश मामलों में दूसरे साल के आरम्भ में शुरू की जाने वाली यह शिक्षा पूरी तरह सफल रहती है, खास तौर से उन दिनों जबकि शिशु जिद्दी स्वभाव का न हो। अधिकतर इन दिनों यही समस्या सामने रहती है कि बच्चे में अपना काम खुद करने व मलमूत्र को अपना बनाये रखने की भावना पैदा हो जाती है जिसके कारण वह कई सप्ताह या कई महीनों तक आपको इस में सहयोग देने से आनाकानी कर सकता है। इस उम्र में बच्चे में जो गौरव व अपने अधिकारों के बारे में जैसी भावनाएँ पैदा हो रही हैं, उस ओर ध्यान देना जरूरी है, खास तौर से यदि बच्चा कुछ कुछ जिद्दी स्वभाव का है तो ऐसा करना और भी अधिक जरूरी है कि उसे चतुराई से मैत्रीपूर्ण व उत्साह वर्धक ढंग से शौचादि के बारे में सिखायें न कि उस पर जोर-जबरदस्ती या दबाव से यह बात लादने की कोशिश करें। बच्चे द्वारा रुकावट पैदा करने पर क्या करना चाहिये इस पर परिच्छेद ३८१ में चर्चा की गयी है।

३७९ दूसरे साल के अंत तक बाट देखते रहने का तरीका और बच्चे के संकेत देने पर उसे उत्साहित करना—बहुत से

मा इस तरह सिखाने के अधिक उत्साह में वह जाती है और इसको लेकर बच्चे पर जोर-जबरदस्ती आरंभ हो जाती है और साथ साथ वह यह भी भूल जाती है कि उसका जो मुख्य उद्देश्य है वह शिशु का स्वाभाविक सहयोग पाने का है। मेरी राय में शिशु को इस सन्देह का लाभ मिलना ही चाहिये और बहुत ही जल्दी इसकी शुरूआत नहीं होनी चाहिये और न इस पर अधिक जोर ही देना चाहिये जब तक कि वह कुछ महीनों का न हो जाये और यह समझने लग जाय कि इस सबका मतलब क्या है, और जब तक कि वह कम से कम खुद ही कदमचों पर बैठने नहीं लग जाय।

३७७ पहले वर्ष के अन्तिम दिनों में शिशु को कदमचों पर बैठने की आदत डालने का तरीका —यदि एक शिशु हमेशा ही दिन के किसी निश्चित समय पर 'हरकत' करता है तो कई माता पिता उसे सात और बारह माह के बीच में कभी भी कदमचों पर (या पैरों पर) बिठाना शुरू कर देते हैं। मेरी राय में उन माता पिता के लिए—जो बच्चों को यह बात जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी सिखाना चाहते हैं—यह तरीका उचित कहा जा सकता है। इस उम्र में बच्चा भी आराम के साथ जम कर बैठ सकता है (टायलेट पर बिठाना अधिक सुविधाजनक रहता है) और शरीर के नीचे के भाग को वह थोड़ा-बहुत खुद ही काबू में रख सकता है।

यदि वह नियमित रूप से सदा ही नाश्ते के बाद अपना मलत्याग करता है तो यह सारा काम बिना डाँट डपट या परेशानी के जल्दी ही पूरा किया जा सकता है और अधिक देर तक बैठे रहने की नौबत नहीं आने से वह बेसब्र भी नहीं होगा। परन्तु यह तो केवल शौचादि शिक्षा की पहली सीढ़ी है क्योंकि एक साल से कम उम्र का शिशु अभी भी यह नहीं जान पाता है कि वह क्या कर रहा है और निश्चय ही उस पर किसी तरह जिम्मेदारी नहीं डाली जा सकती है। वह तो केवल वहाँ बैठने तथा उस पर बैठने से जो आनन्द मिलता है उसे पाने का आदी हुआ है। आप यह कह सकती हैं कि यह इस दिशा में उसकी शिक्षा की तैयारी है। परन्तु यदि शिशु इस ढंग का है जो बाद में दिन का और भी पाखाना फिरने जाता है तो आप उसे दूसरी बार इस तरह बैठाने की कोशिश न करें क्योंकि दूसरी बार की हरकत कभी भी नियमित समय पर नहीं होती है।

यदि शिशु की पहली 'हरकत' ही निश्चित समय पर नहीं होती हो तो मेरी राय में इस उम्र में यह सब प्रक्रिया थोपना अधिक बुद्धिमानी नहीं है। आपको उसे बार बार कदमचों पर बैठाना पड़ेगा और इतनी देर लगगी कि

बच्चा खुद भी बेचैन और परेशान तो होगा ही, साथ ही आप भी इससे हैरान ही उठगी (एक साल के आसपास की उम्र वाले बच्चे वैसे भी स्वाभाविक तौर पर यों ही बेचैन रहते हैं)।

३७८ दूसरे साल की शुरूआत मे ही बच्चे में ऐसी आदत डालने का तरीका—बहुत ही कम माता पिता दूसरे वर्ष के आरंभ म ही बच्चे को शौचादि करना सिखाते हैं। बच्चा भी काफी बड़ा हो जाता है, वह अपने शरीर के कुछ अगों को जानने भी लग जाता है। यदि उसे इसका समुचित अवसर दिया जाये तो उसे अपने टट्टी पेशाब की हरकत का भी पता चल जाता है। यदि उसे पाखाना नियमित समय पर होता हो तो उसे निश्चित समय पर ही पाँच या दस मिनट के लिए कदमचों या टायलेट की सीट पर बैठाया जा सकता है। जब उसे वहाँ मलत्याग होने लगे तो वह इसमें गौरव की बात महसूस करने लगता है। मा को चाहिये कि वह भी उसे इस मामले में उत्साहित ही करे। कुछ सप्ताह के बाद वह इस काम में और भी अधिक गौरव महसूस करने लगगा। इस तरह अब वह वास्तविक शिक्षा के बहुत निकट पहुँच गया है क्योंकि वह यह समझने लग गया है कि वह भी एक काम करने लग गया है, कम से कम यह समझने लग है कि पाखाना किस जगह करना चाहिये।

अधिकांश मामलों में दूसरे साल के आरम्भ में शुरू की जाने वाली यह शिक्षा पूरी तरह सफल रहती है, खास तौर से उन दिनों जबकि शिशु जिद्दी स्वभाव का न हो। अधिकतर इन दिनों यही समस्या सामने रहती है कि बच्चे में अपना काम खुद करने व मलमूत्र को अपना बनाये रखने की भावना पैदा हो जाती है जिसके कारण वह कई सप्ताह या कई महीनों तक आपको इस में सहयोग देने से आनाकानी कर सकता है। इस उम्र में बच्चे में जो गौरव व अपने अधिकारों के बारे म जैसी भावनाएँ पैदा हो रही हैं, उस ओर ध्यान देना जरूरी है, खास तौर से यदि बच्चा कुछ कुछ जिद्दी स्वभाव का है तो ऐसा करना और भी अधिक जरूरी है कि उसे चतुराई से मैत्रीपूर्ण व उत्साह वधक ढग से शौचादि के बारे में सिखायें न कि उस पर जोर-जबरदस्ती या रोबदाब से यह बात लादने की कोशिश करें। बच्चे द्वारा रुकावट पैदा करने पर क्या करना चाहिये इस पर परिच्छेद ३८१ में चर्चा की गयी है।

३७९ दूसरे साल के अत तक बाट देखते रहने का तरीका और बच्चे के सकेत देने पर उसे उत्साहित करना—बहुत से

माता पिता शुरू से ही उसे कदमचों पर बैठाने की न तो आदत ही डालते हैं और खुद चलाकर भी आगेवानी नहीं करके इस मामले में तब तक बाट देखते हैं जब तक कि बच्चा खुद ही इस ओर अधिक अभिरुचि प्रकट नहीं करे। यह अधिकांश में डेढ़ साल या दो साल के होने पर आता है। मुझे भी यह उम्र इस काम को सीखने के लिए अधिक स्वाभाविक लगती है।

कुछ बच्चे हरकत होने के पहले जो चेतना होती है उसके बारे में (यहाँ तक पेशाब करने के पहले भी) इतने जागरूक हो जाते हैं कि बिना समझाये सिखाये ही संकेत देने लग जाते हैं।

ऐसे बच्चे जो संकेत तो नहीं देते हैं परन्तु सुबह के नाश्ते के ठीक बाद ही मलत्याग करते हैं उन्हें लगभग डेढ़ साल के हो जाने पर कदमचों पर या टायलेट पर थोड़ी देर के लिए रोजाना जरूर बिठाना चाहिये। जब वह रोजाना हरकत करने लग जाये तो मा बच्चे की प्रसन्नता में हिस्सा बटाते हुए उसे सिखाये कि दूसरी बार हरकत होने के पहले वह किस तरह उसे (अपनी मा को) संकेत दे जिससे वह उसे बिठा सके।

यदि डेढ़ साल के हो जाने के बाद भी कोई बच्चा नियमित न हो पाये और इधर उधर घर में पाखाना फिरता रहे तो मा कपड़े उतार कर नंगे फर्श पर कमरे में उसे खुला छोड़ दे। जब उसे हरकत होगी तो वह खुद ही महसूस करेगा और इस तरह सन जाने पर उसमें अपने आप ही ऐसी हालत से नफरत होने लगेगी। तब मा को चाहिये कि वह उसे दूसरी बार हरकत होने के पहले कैसे संकेत दिया जाय यह उत्साह दिलाये।

मा की बच्चों को यह सुझाने की क्रिया कि कैसे उसे संकेत देने चाहिये आहिस्ता आहिस्ता व नर्मी के साथ होनी चाहिये (आप लट्ठ लेकर ही उसके पीछे न पड़ जायें) और जब तक बच्चा इसे पकड़ न ले तबतक आप कई सप्ताह तक इसे दुहराती रहें। वह शायद पहले पहल अचानक गड़बड़ी कर देने के बाद मा को संकेत देगा। यह वास्तव में इस शिक्षा में प्रगति का चिन्ह है भले ही माता पिता इसे इस रूप में चाहे न भी लें। उसे इस तरह करने के कारण सराहा जाना चाहिये और यह भी उत्साह दिलाना चाहिये कि वह बाद में भी आपको दूसरी बार इसी तरह से संकेत दें जिससे क्या हो कि वह अपनी हरकत ठीक जगह पर कर सके और उन्हें इसे साफ नहीं करना पड़े।

मा के लिए इस समस्या की सबसे बड़ी कुंजी यही है कि वह उत्साह दिलाती रहे, मैत्रीपूर्ण व्यवहार के साथ साथ आनेवाले कल के बारे में उम्मीद बनाये

रखे। वह बच्चे को यह कहती रहे कि कैसे घर भर के लोग, मा-बाप, भाई बहिन, मित्र सभी कदमचों या टायलेट पर पाखाना फिरते हैं और कैसे वह दिनों दिन बड़ा होता जा रहा है और साफसुथरा रहना कितना अच्छा है। मेरा यह मतलब कदापि नहीं है कि आप उसे रोजाना ही उपदेश देती रहें। कभी कभी उसे बस केवल याद दिलाते रहना चाहिये।

इस सारे काम में काफी धीरज रखने की जरूरत है। कभी कभी मा बच्चे में किसी तरह की प्रगति नहीं दिखायी देने पर खीझ कर झल्ला भी जायेगी। जब आप देखें कि इस मामले में किसी तरह की प्रगति नहीं हो पा रही है तो आप यह प्रयत्न थोड़े दिनों या एक सप्ताह के लिए छोड़ दें। आप यदि चिड़चिड़ापन नहीं लायें तो अच्छी बात है। उसे डाँटना, शर्मिन्दा करना या दंड देना ठीक नहीं है। यदि उत्साह दिलाने से भी काम नहीं बनता है तो कड़े तरीके अपनाने से तो आपको और भी पीछे हटना पड़ेगा।

३८० पाखाना फिरने का बर्तन या फर्श पर ऐसी जगह जहाँ बच्चा हरकत कर सके—यदि घर में टायलेट सीट काम में ली जाती हो तो वहाँ साथ में बच्चे की भी सीट लगा देन से बहुत से बच्चे धीरे धीरे अपने आप उसके आदी हो जाते हैं। यदि ऐसी व्यवस्था हो सके तो आप सीट के साथ ही ऐसे पायदान लगवा दें जिस पर बच्चा हरकत करते समय आराम से अपने पैर रखे रहे जिससे उसे बैठने में भी किसी तरह की हिचकिचाहट नहीं हो। यदि बच्चा अपनी टायलेट सीट बिगाड़ लेता है या वहाँ तक पाखाना फिरते हुए जाता है या इससे घबराता है तो मा के लिए यह भी एक समझदारीपूर्ण संकेत है कि वह कुछ समय तक और बाट देखे। अधिकांश बच्चे एक और दो साल की उम्र म पहलेपहल इस ओर अधिक आकर्षित होकर खुद ही चलाकर ऐसी 'हरकत' करना चाहते हैं। परन्तु इनमें से कुछ बच्चे जब यह देखते हैं कि थोड़ी देर बाद (फ्लश के टायलेट म) कैसे तेजी से पानी गिरता है तो घबड़ा जाते हैं और तब उस सीट पर बैठने में भी उन्हें डर लगने लगता है। किसी किसी बच्चे को सम्भवतया यह भी डर बना रहता है कि कहीं वह भी इसमें गिर कर पानी की ही तरह गायब नहीं हो जाये। दूसरा अपने ही मल को देखकर परेशान हो उठता है, वह यह समझता है कि यह मानों उसके शरीर का ही अंग है जिसे नोच लिया गया है।

मेरी तो यही राय है कि दो या अढाई साल के हो जाने पर जमीन से सटाकर जहाँ पहले बच्चे के टट्टी फिरने का बतन रखा रहता हो वहीं इसकी व्यवस्था

की जाये। बच्चा अपनी चीज को बहुत पसन्द करता है। जब वह अपनी छोटी सी सीट और बैठने की कुर्सी देखेगा तो आकर्षित होगा ही क्योंकि वह उसकी अपनी तो है ही, साथ ही वह उस पर आसानी से बैठ भी सकता है। उसके पैर जमीन पर टिके रह सकते हैं और इसकी ऊँचाई भी इतनी नहीं होती है कि उसे गिरने का डर लगा रहे। दो साल की उम्र तक मैं यह चाहूँगा कि उसके बाहर चले जाने के बाद ही आप पाला खाली करके उस पर फ्लश से पानी डालें।

वयस्क लोगों की सीट भी दो तख्ते जमा कर बीच में उसका पाला (टट्टी पेशाब फिराने का बर्तन) रखकर बच्चे के लिए काम में लायी जा सकती है।

मेरी राय तो यही है कि आप बच्चे को खेल खेल में कई दिनों तक यों ही एक छोटी सीट बैठने के लिए दें। आप उसे बता सकती हैं कि यह किस काम के लिए है परन्तु उसे ठीक ढँग से इसे काम में लेने के लिए मजबूर नहीं करें। उसका जब भी मन करे उस पर बैठने दें, उसे इधर उधर घसीट कर ले जाने दें यानी बच्चा उस चीज से भली भाँति जानकार हो जाये। जब वह उसे अपनी समझ कर गर्व करने लगेगा, उसे चाहने लगेगा तो वह खुद ही उसमें पाखाना करने की कोशिश करेगा यदि नहीं तो आप उसे आसानी से उसी में हरकत करना सिखा सकती हैं।

३८१ शौचादि क्रिया सीखने में विरोध करना —बच्चे में इस तरह की जो साधारण प्रतिक्रिया होती है उसकी परिच्छेद ३७० में चर्चा की गयी है। बच्चा कदमचों पर जब तक बैठा रहता है, पाखाना नहीं फिरता है जैसा कि वह पहले कर लेता था और वहाँ से हटाते ही हरकत कर बैठता है।

यदि उसका विरोध कई दिनों तक बना ही नहीं रहे यहाँ तक बढ़ने लग कि बच्चा केवल कदमचों पर बिठाये जाने पर ही केवल अपनी हरकत नहीं रोके रहे वरन् सारे दिन यदि उसका बस चले तो 'हरकत' ही नहीं करे तो यह एक मनोवैज्ञानिक ढंग की कब्ज की शिकायत है। शारीरिक दृष्टिकोण से कदाचित ही इसका स्वास्थ्य पर कुछ असर पड़ता होगा परन्तु यह इस बात का संकेत है कि बच्चे को ऐसी हालत में कैसा महसूस होता है। कई बार यदि बच्चे की मा उसे पुचकारती हुई, मैत्रीपूर्ण रुख रखते हुए जहाँ वह टट्टी फिरता है खड़ी रहे या बिठाये रखे और कदाचित् उसे कभी कभी अचानक उत्साह भी दिलाती रहे तो इस तरह की रुकावटें आसानी से दूर हो सकती हैं। दूसरे शब्दों में यह

कहा जा सकता है कि शिकायत होते ही उसे आप हँसी खुशी में टाल दें। यदि दस मिनट में यह तरीका अपना रंग नहीं लाता है तो इसे अधिक लम्बा खींचते रहने में कोई लाभ नहीं है, आप बच्चे को वहाँ से उठा लें। यदि इसके बाद वह अपने कपड़े सान लेता है या फर्श गंदा कर लेता है तो मां नाराज हुए बिना नहीं रह सकती है। परन्तु मां यदि यह महसूस करे कि उस बच्चे में ऐसी भावनाएँ पैदा हो रही हैं जो बड़े लोगों या वयस्कों में होती हैं—अपने अधिकार बनाये रखना, खुद को बंदिश में न रखना और अपने ही ढंग पर करना—तो वह इसे मजाक या विनोद में टाल सकती है। उसकी सर्वोत्तम तरकीब यही होनी चाहिये कि वह बच्चे को उत्साह बँधाती रहे कि आनेवाले कल को वह भी बड़ा लड़का हो जायेगा और उनकी तरह अपने बर्तन में या अपनी जगह पर ही 'हरकत' किया करेगा। इतने पर भी यदि उसका यह विरोध कई सप्ताह तक जारी रहे तो भी उसे आश्चर्य नहीं करना चाहिये। वास्तव में इसमें कोई सार नहीं है कि रोजाना एक ही बात दुहरायी जाये। अच्छा यह है कि थोड़े दिनों के लिए आप इस गोरखधंधे से अपना ध्यान ही हटा लें और बाद में जब कभी वह अपने आपको बड़े लोगों की तरह महसूस करने लगे और सहयोग दे तब फिर से कोशिश कर देखें।

चूँकि कभी कभी छोटे बच्चे मलत्याग इसलिए नहीं करते हैं कि वे मानों इसे अपने शरीर का मूल्यवान अंग मानते हैं, आप उन्हें समझा कर इसे छोड़ने के लिए मुझा सकती हैं। आप यह कह सकती हैं कि वह कल भी ऐसी चीज फिर बना लेगा और उसके बाद भी ऐसा करेगा और फिर भी ऐसी चीज बनाता रहेगा, इसलिए इसे छोड़ने में ऐसी कोई बात नहीं है।

यदि बच्चे का विरोध और भी उग्र है तो यह कदमचों पर या सीट पर बैठने से ही इन्कार कर देगा और यहाँ तक कि वह गुसलघर में जाने को ही तैयार नहीं होगा। यदि उसका विरोध बहुत ही हल्का है तो उसकी मां उसका ध्यान बटा कर या हँसी की बातों में लगाकर आसानी से इसका हल निकाल सकती है। यदि उसका विरोध उग्र है तो यह बताता है कि वह वास्तव में अपना मलत्याग करने से बुरी तरह भयभीत हो उठा है, तब इस मामले में अधिक जोर देने में कोई सार नहीं है। कुछ समय के लिए आप इस मामले को टाल दें, आप हर सप्ताह एक दो बार उसे मैत्रीपूर्ण तरीके से यह समझाती रहें कि किसी न किसी दिन वह दूसरों की तरह खुद भी अपनी 'हरकत' ढंग से करने लगेगा और तब फिर आप उस दिन की बाट देखें जब वह इसके लिए खुद तैयार हो जाये।

यदि मा बाद में इस मसले की चर्चा ही नहीं करे या हताश हो जाये तो बच्चे के मन में यह गान घर कर सकती है कि मा उसे अनुचित अथवा खतरनाक काम करवाना चाहती है। परन्तु कभी कभी विश्वासपूर्वक उसे शांत लहजे से इसकी याद दिलाते रहने में यह लाभ है कि वह यह समझने लग जायेगा कि ढग से मलत्याग करना बड़े होने के लिए जरूरी काम है और ऐसा करना गौरव की बात है।

कई मामलों में आप बच्चों को कुछ लालच देकर इसके लिए राजी कर सकती हैं—जैसे नये कपड़े पहनाना, घूमने ले जाना आदि। कई बच्चे जब अपने दूसरे साथियों या छोटे बच्चों को कदमचों या टायलेट पर पाखाना फिरते हुए देखते हैं तो वे भी ऐसा ही करने के लिए उत्साहित हो उठते हैं।

३८८ सख्त टट्टी होने से दर्द होने का भय —कभी कभी किसी किसी बच्चे के अचानक ही या धीरे धीरे कुछ दिनों तक सख्त टट्टी होने के कारण मल निकलने में दर्द होने लग जाता है। सभी सख्त हरकतों में दर्द नहीं होता है परन्तु जिस कब्ज में मल गांठों की तरह सूखकर बंध जाता है उसमें कभी कभी मलत्याग करते समय दर्द हो जाता है। मल सख्त होकर इकट्ठा एक ही बार में बाहर निकलता है जिसके कारण गुदा को काफी चौड़ी होनी पड़ती है और मल कुछ सख्त होने से वह आसानी से बाहर नहीं आ पाता है। गुदा में रक्त की बारीक शिराओं या धमनिकाओं में इसके निकलते समय रगड़ के कारण चोट पहुँचने से कभी कभी खून भी आ जाता है। यदि इस तरह की चोट पहुँचती है तो दूसरी बार भी जब वह हरकत करेगा तो यह घाव खुला ही रह जायेगा और उसमें जलन होगी तथा कई सप्ताह तक यह आसानी से नहीं भरता है। आप आसानी से देख सकती हैं कि जिस बच्चे को एक बार ऐसी चोट पहुँचती है तो फिर बाद में उसे कदमचों या टायलेट सीट पर बिठाते ही वह कितना कड़ा विरोध करके हाथ पैर पटकता है। इस तरह यह दुश्चक्र चलता रहता है। पीड़ा होने के डर से बच्चा कई दिनों तक मल को रोके रखता है और जितना ही अधिक वह इसे रोके रखता है उतना ही अधिक मल सख्त होता जाता है।

यदि बच्चे को सख्त मल होता हो तो आप शीघ्र उसे डाक्टर के यहाँ ले जाकर बताइये, विशेषरूप से इस दूसरे वर्ष में जबकि बच्चा अधिक भावनात्मक रहता है आपको यह काम उतना ही चाहिये। डाक्टर या तो इसके लिए दवाई देगा या खुराक में कुछ फेरफार सुझायेगा। यदि बच्चा पसन्द करता हो

तो फालसे का रस या फालसे उसे रोजाना दिये जायें—इससे भी कुछ मदद मिल सकती है। बिना छने गेहूँ के आटे की चीज ही उसे दें—ऐसा आटा जिसमें से चोकर नहीं निकाला गया हो, उसमें जो रेशे रहते हैं उनसे मल साफ होता है। यदि आपके बच्चे ने दो दिन से मल नहीं त्यागा है और आप किसी डाक्टर के सम्पर्क में भी नहीं आ सकती हैं तो किसी भी दवा वाले के यहाँ से गुदा में रखने के लिए बत्ती या वैसलीन में मिली एसिडोफोलिस की ट्यूब खरीद कर काम में लायें (परिच्छेद २९४)।

इस तरह के कदम उठा कर आप बच्चे को आश्वस्त कर सकती हैं कि अब मलत्याग करने पर पहले की तरह पीड़ा नहीं होगी क्योंकि अब उसका मल मुलायम हो गया है, वैसा सख्त नहीं रहा है।

यदि बच्चा भयभीत ही बना रहे और मल त्यागने से हिचकिचाता रहे या ऐसा लगे मानों उसके दर्द होता हो तो आप उसे डाक्टर को दिखायें। शायद सख्त मल त्यागने के कारण उसकी गुदा में कोई घाव हो गया हो और वह अभी भी खुला है। कई बार डाक्टर बच्चे का मल निकालने के लिए दवा सुँघा कर बहोश करके उसके गुप्त भाग को फैलाते हैं।

३८३ शौचादि की शिक्षा देते समय यदि रुकावट अधिक हो तो कौनसी चीजें टालनी चाहियें—यद्यपि मां इस बात को सदा सहन नहीं कर सकती है कि बच्चे को पाखाना फिरना सिखाते समय वह सदा ही जिद्दी बना रहे और इसका विरोध करे, फिर भी यह उसके ही हित में है कि वह यह जान ले कि कौनसी चीजें इस समस्या को और भी अधिक गंभीर बना डालती हैं। यदि उसके मना करने पर भी जबरदस्ती उसे कदमचों या टायलेट सीट पर अधिक से अधिक देर तक बैठाये रखा तो वह और भी अधिक अड़ियल हो जायेगा। माता पिता का क्रोध करना यदि थोड़ी मात्रा में होने पर सफलता न मिले तो उग्र रूप धारण कर लेने पर उसके मन में अपराधी की सी प्रवृत्ति पैदा हो जाती है इससे वह भला नहीं बन जायेगा। शान लेने या गंदगी करने पर उसे बहुत ही शर्मिन्दा करने, उसमें गहरी नफरत की भावना पैदा करने की कोशिश करने से उसे शौचादि ठीक ढंग से करने की शिक्षा आगे नहीं बढ़ सकेगी। परन्तु अंत में जब उससे हार मान ली जाती है तो वह एक अजीब व्यक्ति बन जाता है जो किसी भी तरह का नया कदम उठाने में भय खायेगा और जब तक वह चाहेगा वैसी चीज नहीं होगी तो उसको चैन नहीं मिलेगा।

जिस बच्चे के साथ मलत्याग जैसी कोई समस्या नहीं हो उसे यदि डाक्टर कभी कभी एनिमा या बत्ती (सपोजीटरीज) दे तो इससे बच्चे को नुकसान नहीं पहुँचता है। यदि बच्चा मलत्याग के मामले को लेकर संघर्ष कर रहा हो और मा यदि क्रोध में भर कर उससे निपटने के लिए एनीमा या बत्ती का सहारा लेती है तो वह क्रोध और आतंक में भर कर इसके लिए लड़ता रहेगा जैसे वह सोच बैठेगा कि मा मानों उसके शरीर का एक अंग ही छुगने जा रही है। बच्चे को मलत्याग की शिक्षा देते समय (यदि डाक्टर जरूरी समझे तो) उसे जुलाब की दवा मुँह से दी जाती है तो उसका बच्चे की भावना पर विपरीत असर नहीं पड़ता है।

बच्चे को पेशाब करना सिखाना

३८४ पेशाब करने की शिक्षा लेने के लिए बच्चे की तैयारी —एक माने में पेशाब कब करना और कब रोक रखना इसकी शिक्षा टट्टी फिरना सिखाने से ज्यादा मुश्किल तो है ही, साथ ही बच्चा एक लंबे अर्से के बाद कहीं सीख पाता है। किसी भी उम्र का व्यक्ति क्यों न हो वह पाखाने की हाजत को रोक लेगा, परन्तु पेशाब की शंका को रोकना बड़ा ही कठिन है। यद्यपि बहुत से बच्चे डेढ़ साल की उम्र में ही टट्टी की हाजत पर काबू करना सीख लेते हैं, परन्तु बहुत से अढ़ाई साल या इससे भी बड़ी उम्र के बच्चे दिन को या रात को पेशाब से तरबतर हो जाया करते हैं। दूसरी ओर बच्चे दिन को पेशाब करने के मामले को कभी भी समस्या का रूप नहीं देते हैं। जब वे शारीरिक रूप से अपने पेशाब पर काबू करने में समर्थ हो जाते हैं तो बाद में वे खुशी खुशी इसे जारी रखते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि जब उन्हें पेशाब करने के लिए कहा जाय या वे टायलेट के निकट जायें तो पेशाब करने से मना नहीं करते हैं। ऐसा लगता है मानों वे पेशाब को अपने अधिकार की चीज नहीं मानते हैं जैसे वे 'मल' को माना करते हैं।

३८५ एक साल से डेढ़ साल की उम्र में मूत्राशय में अधिक मूत्र का समाना —बहुत से शिशुओं में पहले साल और दूसरे साल के आरंभ के कुछ महीनों में कई बार मूत्राशय भरने और खाली होने लगता है। तब इसके बाद मूत्राशय में मूत्र अधिक देर तक ठहरने लगता है। कभी कभी अचानक ही डेढ़ साल की उम्र में बच्चे के बारे में मा यह देख कर आश्चर्य करती है कि वह दो घण्टे से भी अधिक हो जाने पर भी पेशाब में नहीं भीगा

है, आम तौर पर सोते समय। यह किसी तरह की शिक्षा के कारण नहीं हुआ है। सीधे सादे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि उसका मूत्राशय ढंग से काम करने लगा है। किसी किसी शिशु द्वारा साल भर के हो जाने पर कभी कभी रात भर पेशाब नहीं करने पर यह बात स्पष्ट रूप से समझी जा सकती है। जबकि मा ने उसे शायद ही कभी टट्टी या पेशाब करवाने के लिए कमचों या सीट पर बैठाया हो। औसत तौर पर लड़कियों की अपेक्षा लड़कों को पेशाब करने सम्बन्धी बातें सीखने में अधिक समय लगता है चाहे वह रात या दिन के लिए ही क्यों न हो। कुछ बच्चों के मूत्राशय दो साल के हो जाने पर भी ऐसे होते हैं कि उन्हें बार बार पेशाब लगती है, हर आध घण्टे-घण्टे में उन्हें मूतना पड़ता है।

यद्यपि बहुत से बच्चों के मूत्राशय उनके सवा या डेढ़ साल के होते ही दो घण्टे तक मूत्र रोके रखते हैं परन्तु इसका अर्थ यह नहीं हुआ कि बच्चे को इस बारे में समझ आ चुकी है। यदि मा चतुर हुई तो इसे ध्यान में रखते हुए वह उसे दिन में कई बार पेशाब करवाकर बिस्तरों व कपड़ों को भीगने से बचा सकती है। परन्तु इस उम्र के बच्चे में ऐसी समझ आना या इसके लिए इशारा करना बहुत कठिन है। उसे अभी तक इस बारे में पूरी जानकारी ही नहीं है।

३८८ डेढ़ और दो साल की उम्र में मूत्राशय भरे रहने पर संकेत देना—दूसरे वर्ष के अन्तिम महीनों में बहुत से बच्चों को अपने मूत्राशय भरे रहने से बेचैनी या परेशानी महसूस होने लगती है वे अपनी माताओं को विशेष संकेत या किसी शब्द के द्वारा इसकी सूचना देते हैं। ऐसे बच्चों में संकेत देने की भावना आम तौर पर पायी जाती है जिनकी माताएँ उन्हें सदा ही खुद चलाकर भीगने के पहले पेशाब कराती रही हैं। इस बात की ओर बच्चे का भी ध्यान केन्द्रित हो गया है। वास्तव में सच्चाई यह है कि शुरू के थोड़े सप्ताह तक बच्चा अपने को पेशाब में भिगा लेने के बाद ही मा को संकेत करता है। कुछ माताएँ इसे सारहीन समझती हैं और कई तो यहाँ तक सोच बैठती हैं कि बच्चा उन्हें खिझाने की नियत से यह करता है। इसमें इस तरह हताश होने जैसी कोई बात नहीं है। सीधी-सी बात यह है कि पहले पहल उसे मूत्राशय के पूरे भरे रहने का भान होने से अधिक भीग जाने का भान रहता है। उसके इरादे नेक हैं और वह अपनी सामर्थ्य भर ठीक ही कर रहा है, यदि आप उसे उत्साह दिलाती रहीं तो वह दिन दूर नहीं जब

वह खुद ही धीरे धीरे आपको पेशाब से भीगने के पहले ही सूचना दे दिया करेगा।

परतु बच्चा चाहे सकेत देने लग गया हो फिर भी यह नहीं कहा जा सकता कि वह पूरी तरह से यह बात सीख चुका है। कइ बार वह खेल में या इधर उधर इतना व्यस्त हो जाता है कि उसे यह भान ही नहीं होता है कि उसका मूत्राशय पूरा भर चुका है, अतएव कइ बार अचानक ही वह अपने को तरबतर कर लेता है। यदि उसकी मा उस समय सावधानी से काम ले तो बच्चे का पेशाब करवा कर उस स्थिति को टाल सकती है—उसे अभी भी अतिम स्टेज तक पहुँचना है–जहाँ वह समय से पहले ही यह जान ले और इतना नादान न रहे कि अपने को भिगो दे। वह खुद चलाकर पेशाब करने की जगह पर चला जाये और कपड़ों को सम्हाल कर ढग से पेशाब कर ले। औसत बच्चों का अध्ययन करने पर पता चला है कि उनमें से बहुत से बच्चे अढ़ाई साल के हो जाने पर भी कभी कभी पेशाब में सन जाते हैं और बहुत से जब तक तीन साल के नहीं हो जाते पूरी जिम्मेदारी नहीं उठा सकते हैं।

३८७ दूसरे वर्ष के आरभ में बच्चे को पेशाब करवाना— मूत्राशय पर काबू रखने की शिक्षा देने के बारे में दो सामान्य तरीके हैं। माताएँ इसे जितनी जल्दी लागू करना पसन्द करेंगी उतना ही अच्छा रहेगा। वे माताएँ जो पहले वर्ष के अत में या दूसरे वर्ष के आरम्भ में बच्चे को नियमित शौचादि की शिक्षा आरम कर चुकी हैं बच्चे को समय पर पेशाब कराना भी सिखायें। जब कभी वे देखें कि बच्चे को पेशाब किये दो घण्टे या अधिक समय हो गया है तो वे उसे खुद चला कर पेशाब करवा दें। यदि दो घण्टे के बाद भी आप बच्चे को भीगा हुआ न देख कर चाहा और रुकना चाहती हैं तो आपको इन तीन बातों के बारे में निश्चित हो जाना चाहिये।

(१) बच्चे का मूत्राशय इतना विकसित हो गया है कि उससे गड़बड़ी के बजाय सहयोग ही मिलेगा। आप ऐसे बच्चे को सिखाने की कोशिश ही नहीं करें जिसका मूत्राशय अभी विकसित नहीं हो पाया है।

(२) बच्चे का मूत्राशय दो घण्टे के बाद पूरा भर जायेगा। यह बताता है कि वह जल्दी ही पेशाब करने वाला है। आपको तब उसे पेशाब करवाने के लिए बहुत देर तक बिठाये नहीं रखना पड़ेगा।

(३) यदि आप उसे मूत्राशय पर काबू पाने की शिक्षा तब शुरू करना

चाहती हैं जबकि यह दो घण्टों तक अपने को नहीं भिगोये तो आपके लिए अचानक ही एकाएक ऐसा मौका नहीं आयेगा। शुरू में आपको शायद ऐसा समय बहुत ही कम देखने को मिलेगा, धीरे धीरे थोड़े दिनों के बाद आप उसे अधिक नियमित पायेंगी।

अब वह समय आ गया है जब आप उसे इसकी शिक्षा के लिए व्यवहारिक रूप से तैयार पाती हैं।

अधिकांश बच्चों में इसके संकेत शुरू में उनके सो कर जागने के बाद मिलते हैं जबकि उनका बिस्तर सूखा मिलता है। बहुत कम बच्चे दिन के दूसरे समय भी इस तरह सूखे मिलते हैं। बहुत ही कम बच्चे ऐसे हैं जिनके बारे में देखा गया है कि वे रात भर बिस्तर को सूखा रखते हैं।

तब तक बाट देखें जब तक बच्चा संकेत न देने लग जाये —वे माता पिता जो शौचादि की शिक्षा बच्चे के विकास की गति के साथ धीरे धीरे आरम करना चाहते हैं (जो मलत्याग के लिए बच्चे के संकेत देने या दूसरों की नकल से सीखने के सहज ज्ञान की उम्र डेढ पौने दो साल तक बाट देखते हैं) वे बच्चे द्वारा मूत्राशय पर काबू रखने के बारे में भी तब तक बाट देखते हैं जब तक कि बच्चा उन्हें पेशाब करने के संकेत नहीं देने लग जाये)। वह बच्चा जो डेढ साल से लेकर दो साल के होने के बीच ही यह समझ चुका है कि मलत्याग के लिए मा को संकेत देना चाहिये वह इसके एक या दो माह बाद ही मूत्राशय भरे रहने या पेशाब कराने के लिए भी मा को संकेत देने लगेगा बशर्ते मा उसे संकेत देना सिखाये और उसे प्रोत्साहन मिलता रहे कि वह इसके लिए भी मा को खबर देता रहे।

यदि कोइ मा यह बाट देख रही है कि बच्चा खुद ही चलाकर अपनी इच्छा से यह सब बातें सीखे (जैसाकि परिवार के सभी लोग जिस ढग से करते हैं उनकी नकल में अभिरुचि लेकर) तो वह दूसरे वर्ष के अत में अपने मलमूत्र त्याग में बहुत कुछ खुद पर निभर रहने लगगा। जैसा कि मैंने मलत्याग की चर्चा में कहा है कि कुछ दिनों तक यह आपके लिए भी परेशानी का कारण बन जायेगा क्योंकि नयी चीज के आकर्षण के मारे वह हर दस मिनट बाद पेशाब फिरने जाया करेगा।

ऐसे माता पिता के लिए जो यह पसन्द करते हैं कि बच्चा खुद चला कर सीखे उनके लिए एक बात यहाँ और कहना चाहता हूँ कि वे यदि अपनी ओर से चला कर बच्चे को कुछ सिखाती हैं या बताती हैं तो इसमें गलती करने

पर सिद्धान्त की अवहेलना जैसी कोई बात नहीं है और न इससे शिक्षा के इस तरीके पर ही किसी तरह की आँच ही आयेगी। बहुत से बच्चे डेढ़ साल के बाद ही यदि मा उन्हें मैत्री व सहानुभूतिपूर्वक समझाने लगे तो अच्छी तरह से सहयोग देने को तैयार रहते हैं। मा को भी पहले यह देख लेना चाहिये कि क्या बच्चा सचमुच ही इसके लिए तैयार हो चुका है। दूसरे शब्दों में इसे यों कहा जा सकता है—यदि मा बच्चे से यह बात छिपा कर रखती है कि वह उसे मलत्याग करने में कुशल देखना चाहती है और इसके लिए वह उसके आगे आने पर भी समझाने या हस्तक्षेप करने से भय खाती है तो बच्चा दुविधा में पड़ सकता है। ऐसा करना अनावश्यक है।

३८९ **घर के बाहर पेशाब करने में हिचकिचाहट**:—कभी कभी ऐसा भी होता है कि दो साल का बच्चा घर में जो उसकी पेशाब करने की जगह है उससे ऐसा हिल जाता है कि बाहर कहीं भी दूसरी जगह पेशाब नहीं कर सकता है। आपकी डाँट डपट या मारपीट भी उसे ऐसा करने के लिए मजबूर नहीं कर सकती है। स्वाभाविक है कि ऐसी हालत में वह अपने कपड़े तर कर लेगा जिसके लिए आपको उसे आड़े हाथों लेना अच्छा नहीं है। यदि उसका मूत्राशय पेशाब रोके रखने से इतना बुरी तरह फूल गया है कि वह पेशाब उतार ही नहीं सकता है और आप घर भी नहीं जा सकती हैं तो उसे आधे घण्टे के लिए टब में गर्म पानी से नहलायें। संभवतया इससे कुछ असर होगा। आप जब कभी यात्रा करने निकलें तो इस संभावना का पूरी तरह से ध्यान में रखें और यदि जरूरी समझें तो उसकी टायलेट सीट भी साथ में रखें। बच्चे को शुरू से घर और घर के बाहर अलग अलग जगह पर पेशाब करने की आदत डालना सिखाना चाहिये।

३९० **खड़े होकर पेशाब करने की आदत डालना** —कई बार माता पिता परेशान रहते हैं कि बच्चा पेशाब करने के लिए खड़ा नहीं होता है या पेशाब करने के बाद उठता नहीं है। इस बात को लेकर बतंगड़ नहीं बनाना चाहिये। जब वह कुछ ही दिनों में दूसरे बच्चों को या अपने पिता को ऐसा करते देखेगा तो अपने आप सीख जायेगा (माता पिता की नियमनता पर परिच्छेद ५३२ देखिए)।

३९१ **रात को कपड़े नहीं भिगोना** —कितने ही अनुभवहीन और अनुभवी माता पिता भी यह मान लेते हैं कि यदि बच्चे को रात को उठा कर पेशाब करवा दिया जाये तो वे भीगने से बचे रह सकते हैं। वे इसे ही एक

मात्र कारण मान कर चलते हैं। वे पूछा करते हैं, "अब बच्चा दिन को कपड़े नहीं भिगोता है तो अब रात को इसे हम कब से पेशाब करने को उठाया करें।" यह एक गलत धारणा है और ऐसा लगता है कि रात को पेशाब में बिस्तर न भिगोने देना मानों एक बहुत बड़ा काम है। बच्चों को देख कर कहा जा सकता है कि कोई बच्चा स्वाभाविक रूप से (यदि हताश या उत्पाती प्रवृत्ति का नहीं हुआ तो) रात को पेशाब उस समय नहीं किया करेगा जब उसका मूत्राशय इस दिशा में ठीक ठीक विकसित हो जायेगा (परिच्छेद ६७९)। इस तथ्य से भी साफ पता चल जाता है कि सौ में से एक बच्चा बारह माह की उम्र से ही रात को बिस्तर नहीं भिगोता है जब कि मां ने उसे किसी भी तरह की शिक्षा नहीं दी और जब कि बच्चा दिन के समय पेशाब से कपड़े भिगो देता है और बहुत ही कम बच्चे ऐसे होते हैं जो दो साल के लगभग या तीसरे साल की शुरुआत में दिन को अपने मूत्राशय पर पूरा काबू पाये बिना ही रात का सूखे रह सकते हैं। दिन के बजाय रात को या सोते समय मूत्राशय मूत्र को कैसे अधिक समय तक रख पाता है इसका कारण यह है कि जब आदमी सो रहा हो या शान्त हो तो गुर्दे कम मूत्र बनाते हैं।

बहुत से बच्चे दो या तीन साल की उम्र में रात को भीगते नहीं हैं। बहुत ही कम बच्चे एक साल की उम्र के बीच रात को नहीं भीगते हैं। लड़कियों की अपेक्षा लड़कों को सूखा रहने में अधिक दिन लग जाते हैं। आराम से शान्त रहने वाला बच्चा जल्दी ही रात को भी सूखा रहना सीख जाता है, जबकि अधिक उत्तेजक बच्चे को ऐसा करने में बहुत समय लग जाता है। कई बार एक ही परिवार के बच्चों में धीरे धीरे मूत्राशय पर रोक पाना पारिवारिक पद्धति का रूप ले लेता है।

मेरी राय तो यह है कि माता पिता द्वारा बच्चे को रात को पेशाब से नहीं भिगोने के बारे में कुछ सिखाने की जरूरत नहीं है। एक तो स्वाभाविक रूप से मूत्राशय का विकसित होना, दूसरा दिन के समय उसकी यह भावना कि पेशाब करने की जगह अलग होती है इस मामले में अधिक सहायता पहुँचाते हैं। यदि बच्चा कुछ रातों यों बिस्तर नहीं भिगोये और पेशाब न करे तो माता पिता को उसे इसके लिए सचमुच ही प्रोत्साहित करना चाहिये।

कुछ माता पिता इस दिशा में सक्रिय भूमिका अदा करना चाहते हैं। वे रात के दस बजे जैसे ही वह सोने की तैयारी में है उसे उठा लेते हैं, परन्तु यह तभी करते हैं जबकि वह दिन में अपने मूत्राशय पर नियन्त्रण रखना सीख

पाया हो। इस तरह से भी रात को मूत्राशय को हल्का करके उसे भीगने से बचाया जा सकता है क्योंकि रात के दस बजे मूत्राशय खाली हो जाने पर सुबह तड़के ही वह इतना नहीं भर जाता है कि अपने आप सोते सोते या बिस्तर में ही बहने लग जाय। कई बच्चे रात को आसानी से जागकर इस काम को पूरा कर लेते हैं। दूसरे कई बच्चे एक बार जाग जाने के बाद या तो जागते रहेंगे या मचलेंगे अथवा और कुछ परेशानी करते रहेंगे। यदि माता पिता व बच्चे को परेशानी हो तो मेरी राय है कि यह तरीका छोड़ देना चाहिये।

शिशु का पहला वर्ष

उसे किसलिए गुदगुदी होती है

३९२ उसे अपनी खुराक कैसी लगती है? एक साल की उम्र शिशु के लिए उत्तेजनात्मक उम्र है। आपके शिशु में कइ माने में परिवर्तन हो रहे हैं—उसकी खुराक को लेकर, वह कैसे आसपास रहना लगता है, अपने बारे में और दूसरों के बारे में क्या महसूस करता है, आदि। जब वह छोटा-सा और असहाय था तो आप उसे जहाँ रख देती थीं वहीं वह रह जाता था, उसे जो खुराक अच्छी समझ कर खिलाना चाहती थीं वही खा लेता था, जो खिलौने आप उसे देती थीं उसीसे खेला करता था। अधिकांश समय वह आपको अपना अधिकारी मानता था और आप खुश हो कर उससे जैसा करवाती वही करता रहता था। अब वह एक साल का हो गया है तो उसमें अब वैसी बात उतनी नहीं रही है। ऐसा लगता है कि वह यह अनुभव करने लगा है कि उसे अपने जीवन भर एक छोटी सी गुड़िया ही नहीं बने रहना है, कि वह भी एक मानव प्राणी है जिसकी अपनी भावनाएँ और अपनी विचारधारा भी है।

जब आप उसे ऐसी बात सुझाती हैं जो उसे अच्छी नहीं लगती है तो वह यह महसूस करता है कि उसे अपनी इच्छा भी यहाँ लागू करनी चाहिये, अपनी बात भी मनवानी चाहिये। उसकी प्रकृति उसे ऐसा करने को कहती

है। वह शब्दों या हरकतों से आनाकानी करता है यहाँ तक कि उन चीजों के बारे में जिन्हें वह करना भी चाहता है। मनोवैज्ञानिक इसे 'नकारात्मक प्रवृत्ति' कहते हैं। मा कहती है कि वह इस समय 'नहीं' के खतरनाक स्टेज से गुजर रहा है। परन्तु आप एक क्षण के लिए जरा सोचिये तो सही कि यदि वह कभी भी 'नहीं' कहने के वातावरण में से नहीं गुजरे तो उसकी भावी हालत कैसी होगी। वह आदमी न होकर मशीन का पुतला रह जायेगा। तब आप चौबीसों घण्टे उस पर हुकूमत व रोबदाब रखने का लोभ संवरण नहीं कर पायेंगी, उसके सीखने और विकास करने की गति रुक जायेगी। जब बड़ा होकर ऐसी ही हालत में वह दुनिया में प्रवेश करेगा, स्कूल जायेगा और बाद में काम भी करेगा तो सभी लोग उस पर हावी हो जायेंगे और उसकी इस आदत का लाभ उठायेंगे। वह किसी भी काम का नहीं रहेगा।

३९२ जिज्ञासु मनोवृत्ति —वह दुनिया की हर चीज को लोटपोट कर देखना चाहता है। हर कोने में, कपाट में, इधर-उधर सभी जगह अपनी अंगुलियाँ और हाथ डालता रहता है। जो भी उसके हाथ लगती है उसे वह हिलाता है, इधर-उधर टकराता है, अल्मारी में से एक एक किताब फैला देना चाहता है, जो भी चीज उसकी पहुँच में होती है उस पर चढ जाता है, छोटी चीजों को बड़ी चीजों में ठूँसना चाहता है और बड़ी चीजों को छोटी में ठूँसने की कोशिश करता है। इससे परेशान मा कहने लगती है कि वह सभी चीजों में अपना हाथ डालता है, कोइ क्या करे इसका ? उसकी ध्वनि से ऐसा झलकता है मानों उसके लिए ये सब बातें सरदर्द हो गयी हैं। वह सभव तया यह नहीं जानती है कि यह समय उसके लिए कितना महत्वपूण समय है। एक शिशु की अपनी दुनिया में जितनी भी चीज हैं वह उनकी शक्ल सूरत, ऊँचाइ-नीचाइ और हलचल को जाँच लेना चाहता है। इसके बाद अपनी योग्यता की जाँचकर लेने पर ही वह आगे बढ़ेगा। ठीक उसी तरह उसे हाइस्कूल में पहुँचने के पहले कइ कक्षाएँ पार करनी पड़ेगी। 'वह सभी चीजों में हर जगह हाथ डालता है'—यह बात बताता है कि शिशु का मस्तिष्क और उसकी भावनाएँ विकासोन्मुख हैं।

अचानक ही कभी आपका ध्यान इस ओर गया होगा कि वह जब जगा हुआ रहता है तो शात निश्चल नहीं रहता है। यह बेचैनी नहीं है—उत्सुकता है। उसकी रचना ही इसी तरह की हुइ है कि वह दिन भर उधेड़बुन में लगा रहे और इस तरह संसार के कर्मक्षेत्र की शिक्षाएँ ग्रहण करे।

दुर्घटनाओं और खतरों को टालना

३९४ एक साल की उम्र खतरनाक उम्र है—माता पिता सभी दुघटनाओं को नहीं टाल सकते हैं। यदि वे बहुत अधिक सतर्क रहेंगे या खतरों को टालने की जी-जान से कोशिश करेंगे, चौबीसों घण्टे ध्यान रखेंगे तो इससे बच्चा केवल मा बाप से ही चिपका रहेगा और डरपोक हो जायेगा।

दूसरी ओर यदि आप यह समझ लें कि सामान्य खतरें कहाँ हैं और किन चीजों में हैं, तो भयकर दुघटनाएँ आसानी से टाली जा सकती हैं। इन दुघटनाओं का टालना ही समझदारी का लक्षण है। यहाँ एक सूची दी जा रही है।

बच्चे को ऊँची कुर्सियों पर बैठाने के बजाय छोटे मेज कुर्सी रखें। यदि आप ऊँची कुर्सी काम में लेती हैं तो उसकी बैठक चौड़ी होनी चाहिये जिससे वह इधर-उधर झुक न सके। ऊँचे चढ़ने वाले बच्चे के लिए इसमें रुकावट लगी हो, मेज से ट्रे न हटा सके इसके लिए आगे की ओर बेल्ट लगी हो। शिशु की गाड़ी में भी पकड़ने की छड़ लगी रहें जिससे कि यदि वह पकड़ कर खड़ा होने लगा हो तो बाहर नहीं गिरे। सीढ़ियों के ऊपर के सिरे और कभी कभी नीचे के सिरों पर भी जगला या किंवाड़ बने हों, यह व्यवस्था तब तक बनी रहे जब तक कि बच्चा मजबूती से अपने पैर टिका कर ऊपर नीचे आसानी से चढ़ना नहीं सीख जाये। ऊपर की खिड़कियों में जाली या डंडे लग हों या वे केवल ऊपरी सिरे से खुलने वाली हों।

जिस समय आप खाना बना रही हैं या परोस रही हैं तो उस समय बच्चे को रसोईघर के आसपास रेंगने या चलने नहीं देना चाहिये। उस समय यही डर बना रहता है कि बच्चा मा के पास रखे खाने को गिरा न दे या किसी गरम चीज में छपाका मार कर कहीं फैला नहीं दें, या बच्चा स्टोव से बतन की डंडी पकड़ कर या यों ही हाथ मार कर खौलती हुई चीज अपने पर या इधर उधर कहीं गिरा न ले। यही समय सबसे अच्छा है जबकि उसे चौड़े पलन में ढेरों खिलौने रख कर बिठा दें या उसके लिए छोटी कुर्सी पर खिलौने रख कर उसे बिठा दें। उसकी कुर्सी या खेलने का पालना स्टोव से बहुत दूर होना चाहिये। एक शिशु यदि कोशिश करे तो हाराटे में बहुत दूर तक चला जा सकता है। जिस समय आप स्टोव पर कोई चीज गरम करती हों तो यह आदत डालें कि उसके हैंडल बच्चे की ओर नहीं रहें। जब आप भोजन परोसें

तो (मेज पर) गर्म रसेदार सब्जी या चाय अथवा काफी का गरम बर्तन बीच में रखें। तेल के दियों या लैम्पों के बारे में भी आप ऐसी ही सावधानी बरतें। मेज के किनारे मेजपोश के किनारे लटकते हुए नहीं रखें, उन्हें अन्दर समेटा रखें क्योंकि बच्चा इन्हें आसानी से खींच सकता है।

एक शिशु या छोटा बच्चा जो अभी भी अपने मुँह में चीजें रख लेता हो उससे छोटी छोटी चीजें जैसे बटन, फलियाँ, मटर, या खेलने के दाने, सुपारी या मक्का के दाने या ऐसी ही सख्त गोल चीजें दूर रखिये क्योंकि ये आसानी से उसकी साँसनली में फँस सकती हैं और उसका गला रुध सकता है। पेन्सिल या तीखी चीजें जिन्हें बच्चा खेलते या दौड़ते समय अपने मुँह में डालता हो तो उसके पास न डालें और वह उठा न ले इस बात का भी ध्यान रखें।

व्यावहारिक तौर पर बच्चे को नहलाने के पहले (आप यदि फासेट से गर्म पानी से टब में नहलाती हों तो) सदा पानी का तापमान ले लिया करें क्योंकि कई बार इतना गर्म पानी अचानक आ जाता है कि बच्चे के जलने का डर रहता है। स्नानघर में न तो आप ही और न बच्चे को ही बिजली वाली चीजें छूने दें। फर्श पर गर्म पानी की बाल्टी नहीं रख छोड़ें।

बिजली की डोरी सदा अच्छी हालत में रहनी चाहिये। शिशु की ऐसी टेव डालिये कि वह बिजली की डोरी को पकड़कर न तो खींचे ही और न उसे मुँह में रख कर चबाये (परिच्छेद ४०४)। दीवार में लगे बिजली के खाली सोकेटों को आप टेप से बंद रखें या उनके सामने काठ कबाड़ रख दें जिससे बच्चा उनमें पिन या दूसरी लोहे या धातु की पतली छड़ नहीं डाल सके। यदि बिजली के लैंप के साकेट नीचे हों और बच्चे की पहुँच में हों तो आप खाली साकेटों में बल्ब ही लगा दें चाहे वह उतरा हुआ ही क्यों न हो।

दियासलाइयों को किसी डिब्बे में इतनी ऊँचाई पर रखें कि छोटा बच्चा तो क्या तीन या चार साल का बच्चा भी उतारने का निश्चय करे तो भी उसका हाथ वहाँ नहीं पहुँच सके।

कुए, बड़े पानी भरे बर्तन, बड़े भगोनों को जिनमें पानी हो दूर रखना चाहिये या अच्छी तरह सुरक्षित रखना चाहिये।

टूटे शीशे, खुले कटे डिब्बों को आप ऐसी जगह किसी बतन या सन्दूकची में रखें जिसका ढकन खोलना मुश्किल हो। बेकार हजामत की पत्तियों को डालने के लिए ऐसी डिब्बी काम में लें जिसके सिरे पर लंबा

छेद हो या जिस पर कस कर ढक्कन लग सकता हो। ऐसी उम्र में जब शिशु किसी कुत्ते को चौंका सकता हो या चोट पहुँचा सकता हो तो उसे अजनबी कुत्तों के पास न जाने दें।

३९५ जहरीली चीजों को दूर रखने का समय आ गया —जहरीली चीजों के कारण जो दुर्घटनाएँ घटती हैं उनमें से अधिकांश पाँच व दो साल की उम्र में होती हैं। बच्चा इस खोज करने व हर चीज को चखने की उम्र में जब उसका मन करेगा कोई भी चीज खा सकता है, चाहे उसका स्वाद कैसा ही क्यों न हो। वे खास तौर से दवा की टिकियाँ, गोलियाँ, स्वाद में अच्छी लगनेवाली दवाइयाँ, सिगरेट, दियासलाइयाँ अधिक पसन्द करते हैं। आप ऐसी सूची को पढ़कर आश्चर्यचकित रह जायेंगी कि कैसे रोजाना काम में आने वाली चीजें भी कभी कभी बच्चों के लिए कितनी खतरनाक जहरीली साबित हो जाती हैं।

एस्पीन और दूसरी दवाइयाँ।

कीड़ों व चूहों को मारने का जहर।

मिट्टी का तेल, पेट्रोल, मोटर का तेल और साफ करने के लोशन।

रग में मिला शीशा जिसे बच्चे ने थोड़ा बहुत चबा लिया हो।

(बहुत से घरों के अंदर किये गए रंगों में या खिलौनों के रंगों में शीशा नहीं मिला होता है। परन्तु बाहरी खिड़कियों, दरवाजों, बरामदों के खम्भों आदि के रग में शीशा मिला होता है। इसी रग से कमरे के अंदर रंग करने या रग उतरे खिलौने या फर्नीचर को फिर से इस रग से रगना खतरनाक होता है।)

फर्नीचर रगने का रग या आटो पालिश—स्टोव साफ करने का मसाला।

सफाई के काम के लिए तेज क्षार, घोल, सोडा, ल्यार आदि।

अब यह समय आ गया है जब आप सतर्क आँखों से सारे घर का टटोल कर देखिए, ठीक उसी तरह से जैसे आपका बच्चा देखा करता है कि कहीं किसी भी कोने में चीज़ क्यों न पड़ी हो उसकी पहुँच होते ही वह पा लेता है। निश्चित रूप से सभी दवाइयाँ उसकी पहुँच से दूर रख दीजिए। घर साफ करने की चीजें, फिनाइल, एसिड, घोल पाउडर, जूतों की पालिश, स्याही,

सिगरेट, तमाखू, फ्लिट, साबुन आदि बहुत ही सुरक्षित जगह पर रख दें जहाँ उसका हाथ नहीं पहुँच सके। खतरनाक चीज़ों को अलग अलग दराजों या खानों में रखिये। ये कम हानिकर दवाइयां तथा खाने की चीज़ों से पूरी तरह अलग रहें जिससे कभी जल्दबाजी म आप किसी चीज की एवज में दूसरी को नहीं उठा लें। बच्चे को कभी भी दवा के पेकेट या ऐसी बोतल से नहीं खेलने दें जिसमें जहीरीली चीज या दवा हो, चाहे उसका ढक्कन कितना ही कस कर क्यों न लगा हुआ हो। सभी दवाइयों पर बडे बड़े लेबल लगा लें जिससे आप किसी का भूल में गलत उपयोग न कर बैठें। घर में चूहे मारने या दूसरे कीड़े मारने के लिए छिड़कने का पाउडर काम में लेना बन्द कर द। इनसे पीछा छुड़ा लें। ऐसी बोतलें या कनस्तर अथवा डिब्बे जिनमें जहरीली दवा या खतर नाक घोल रहे हों उनको घर में इधर उधर न फक कर सावधानी से हटा दीजिये।

३९६ चौंकाने वाली आवाज या ऐसे ही दृश्यों से उसे बचायें — एक साल का शिशु कइ सप्ताहों तक लगातार एक ही चीज की ओर आकर्षित बना रह सकता है जैसे टेलीफोन या आकाश में उड़ते विमान या बिजली की रोशनी आदि। उसे ऐसी चीज़ों से—जो खतरनाक या बिगड़ जाने वाली नहीं हो—छूकर जानकार हो जाने दीजिये। फिर भी कइ मामलों में बच्चा कुछ चीज़ों से चौकन्ना सा रहता है। अतएव यह मा बाप के हित म है कि वे उसे ऐसी चीज से न खिलायें और यदि खतरनाक चीज हो तो खतरे के पास भी न फटकने दें। उसके चौकन्नेपन को बढाते रहने के बजाय कोइ और चीज देकर ध्यान बटाना बहुत अच्छा है।

इस उम्र में शिशु ऐसी चीजों से, जो अचानक जोरों की आवाज करती हैं, डरता है जैसे पटाखों की आवाज, छाता खोलने की आवाज, भोंपू, घण्टे का शब्द, भौंकते और कूदते हुए कुत्ते, रेल, यहाँ तक कि तड़तड़ की आवाज़।

एक साल के शिशु के नजदीक ऐसी चीजें न रखें जब तक कि वह इनसे परिचित न हो जाये। यदि घर में किसी औजार या मशीन की आवाज से वह चौंकता हो तो थोड़े दिन उसे काम में न लें या जब वह बाहर हो तो काम में लें। बाद में पहली बार जब काम में लें तो उसे थोड़ी दूर रखने की कोशिश करें।

३९७ नहाने का डर — एक और दो साल की उम्र में बच्चा कई बार नहाने से भय खाता है। यह डर पानी के अदर गोता खा जाने या आँखों में साबुन चले जाने या नाली में तेजी से आवाज के साथ पानी निकलने के कारण होता है। आँखों में साबुन न जाने देने के लिए कपड़े पर साबुन लगाकर

उससे मुँह साफ करें, फिर साफ भिगोये कपड़े से-जिससे पानी चुवा न हो—कई बार करके अच्छी तरह से पोंछ लें। बच्चों के लिए विशेष शेम्पू और साबुन होते हैं जिनसे आँखों में चिरमरी नहीं लगती है। यदि उसे नहाने टब में उतरने से डर लगता हो तो आप उसे मजबूर नहीं करें, इसके लिए चौड़ा परात काम में लें। अगर वह इससे भी डरता हो तो आप कई माह तक उस कपड़ा अंगोछकर नहलाती रहे जब तक कि उसका साहस फिर से नहीं लौट आये। बाद में भी आप टब में एक इंच पानी से आरम्भ करें और जब उसे बाहर निकालें तो पानी हटा दें।

यदि आपका शिशु पहले वर्ष के अंत तक उसके चेहरे या हाथों को (खाने के बाद) सन जाने पर साफ करते समय मचलना शुरू करता हो तो आप एक भगोने में पानी उसके सामने रखकर उसे अपने हाथों छपछप करने दीजिये और इतने में उसके मुँह और चेहरे को अपने गीले हाथ से साफ कर लीजिये।

अजनबी चीजों व लोगों से बच्चा किस तरह डरा करता है यह परिच्छेद ३४८ और ४०० में तथा टायलेट में तेजी के साथ पानी गिरने से कैसे भय खाता है यह परिच्छेद १८० में बताया गया है।

आजादी और बाहर निकलने की मनोवृत्ति

३९८ एक ही समय आजादी और अधिक निर्भर रहने की प्रवृत्ति —सुनने में यह बात अजीब लगती है। एक साल के शिशु की मा यह शिकायत करती रहती है, "जब भी मैं कमरे के बाहर निकलती हूँ तो वह रोने लग जाता है।" इसका मतलब यह नहीं है कि उसकी आदत बिगड़ रही है परन्तु इसका अर्थ यह हुआ कि वह बड़ा हो रहा है और यह भी अनुभव कर रहा है कि वह मा पर कितना निर्भर करता है। भले ही इससे असुविधा होती हो फिर भी यह शुभ संकेत है।

परन्तु इसी उम्र में एक ओर जबकि वह मा पर अधिक निर्भर रहने लगा है तो दूसरी ओर अपनी मनचाही भी करने लगा है, वह नयी-नयी जगह ढूँढ़ने लगा है और अजीब लोगों व अजीब चीजों से भी जान पहचान करने लगा है।

जब मा बर्तन धो रही हो उस समय आप रेंगते हुए शिशु को देखे। कुछ समय तक वह संतोष के साथ कड़ाही और चम्मचों से खेलता रहता है।

फिर मानों वह जरा-सा ऊब उठता है और भोजनघर का निरीक्षण करने का फैसला करता है। हजरत वहाँ कुर्सी मेजों के नीचे रेंगते हुए पहुँच जाते हैं, इधर उधर से मिट्टी या कोई चीज़ चुटकी से उठा कर मुँह में रख कर स्वाद चखते हैं। सावधानी के साथ अपने पैरों खड़े होकर मेज की दराज का हेन्डल पकड़ने की कोशिश करते हैं। थोड़ी देर बाद मानों वे फिर किसी के पास जाने को लालायित हो उठते हैं क्योंकि वे फिर से रसोईघर में रेंग आते हैं। आप देखेंगी कि कैसे कभी कभी वह आज़ाद रह कर अपनी मनमानी करना चाहता है तो दूसरी ओर कैसे वह मा की सुरक्षा के लिए उसके पास भाग कर पहुँचता है। हर बार उसे दोनों में ही संतोष मिलता है। जैसे जैसे महीने गुज़रते हैं, वह अपने इन प्रयोगों और इधर उधर चक्कर काटने में अधिक साहसी होता जाता है। अभी भी उसे अपनी मा की जरूरत रहती है, परन्तु उतनी बार नहीं जितनी पहले थी। वह खुद अपनी आज़ादी की बुनियाद (आत्मनिर्भरता) डाल रहा है परन्तु उसमें ऐसा करने का जो साहस पैदा हुआ है उसका एक कारण यह भी है कि वह अपने को सुरक्षित समझता है, वह जानता है कि जब उसे सुरक्षा की जरूरत पड़ेगी उसे निश्चय ही मिलेगी।

मैं इस बात पर इसलिए जोर दे रहा हूँ कि *आत्मनिर्भरता आज़ादी और* सुरक्षा की भावना पैदा होने पर ही आती है। साथ ही इसलिए भी जोर दे रहा हूँ कि कुछ लोग इसका उलटा अर्थ लेते हैं। वे लोग बच्चे में आत्म निर्भरता पैदा करने के लिए उसे एक कमरे में अकेले ही लंबे समय तक रखकर इस बात की शिक्षा देने चाहते हैं, बेचारा बच्चा ऐसे में चाहे किसी के साथ रहने के लिए घंटों चीखता व तरसता ही क्यों न रहे। मेरी राय है कि यदि आप इस मसले को बच्चे पर इतनी बुरी तरह से लादेंगी तो उसका नतीजा अच्छा नहीं निकलेगा।

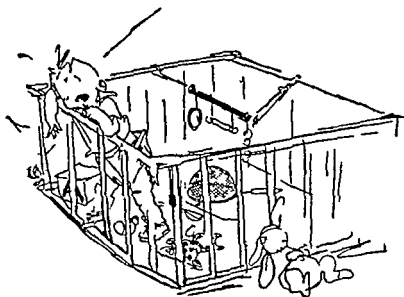
अतएव एक शिशु जो साल भर के लगभग पहुँच चुका है वह मानों एक चौराहे पर खड़ा है, यदि उसे अवसर दिया जाये तो वह अधिक से अधिक आत्मनिर्भर बन सकता है, बाहरी लोगों के सम्पर्क में ज्यादा आना पसन्द कर सकता है (बड़े लोगों और अपने उम्र के बच्चों के साथ)। वह इससे अपने पर भरोसा कर सकेगा, साथ ही यह अधिक से अधिक घर से बाहर के लोगों में मिलता जुलता रहेगा। यदि उसे अधिकांश समय तक कमरे में ही या घर में ही रखा जाये, दूसरों से दूर रखा जाये, केवल मा ही उस पर चौबीसों घण्टे छायी रहे, तो वह उसके साड़ी के छोर से ही बंधा रहेगा (परिच्छेद ४९७

देखिये), बाहरी लोगों से अधिक झेंपता रहेगा अपने ही में खोया रहेगा। आत्मनिर्भरता व आज़ादी की भावना को कैसे प्रोत्साहित किया जाय?

जब वह चल सकता हो तो उसे अपनी गाड़ी के बाहर ही रखें। यदि शिशु ने चलना सीख लिया है तो अब वह समय आ गया है जब उसे गोदी या शिशु-गाड़ी के बाहर रखा जाय, जब भी उसे बाहर घुमाने ले जाया जाय बाहर ही रखा जाय। इस बात की परवाह न करें कि उसके कपड़े गन्दे हो जाते हैं, इन दिनों ऐसा होना ही चाहिये। ऐसी जगह घूमने जायें या उसे ऐसी जगह ले जायें जहाँ आपको हर मिनट उसकी चौकसी न करनी पड़े व उसे खुला भी छोड़ा जा सके। ऐसी जगह में उसके साथ दूसरे बच्चे भी होने चाहिये जिनसे वह मिलजुल कर खेल सके। यदि वह सिगरेट के टुकड़े उठाने लगे तो आप दौड़कर छीन लें और उसे दूसरी चीज में लगायें जिससे वह आनन्द पा सके। आप उसे मुट्ठी भर कर रेत या मिट्टी भी मुँह में नहीं डालने दें, नहीं तो उसकी आँतों में गड़बड़ी हो जायेगी या पेट में मिट्टी खाने से कीड़े (वोर्म) हो जायेंगे। यदि वह हरेक चीज़ उठा कर मुँह में डालने का आदी हो तो आप उसे बिस्कुट या कोई सख्त साफ चीज दीजिये जिसे वह चबाना पसन्द करता हो, और इस तरह उसका मुँह चलते रहना चाहिये जिससे वह कोई और चीज इधर उधर से उठा कर मुँह में न रख पाये। स्वस्थ शरीर के शिशु को गाड़ी के सहारे चलाते रहने या उसमें बिठाये रखने से वह और तकलीफों से तो बच जायेगा परन्तु इससे उसका ढाँचा ठीक नहीं उठ सकेगा और उसके शारीरिक विकास में भी रुकावट पहुँचेगी। कई माता पिता इन दिनों उसे गड़ोलिये या ऐसी ही गाड़ी में ले जाना पसन्द करते हैं। उनका कहना है कि घूमने या बाजार में सामान खरीदते समय यह अधिक व्यावहारिक रहता है। परन्तु ऐसी चीज आप उसे बहुत देर तक एक ही जगह पड़े रहने लिए काम में न लें। इससे उसका मन उकता सकता है।

३९० जब वह ज़िद करे तो पालने से बाहर निकालना चाहिये — कोई कोई बच्चा कम से कम थोड़े समय के लिए ही क्यों नहीं हो डेढ़ साल तक पालने में रहना पसन्द करता है। दूसरे बच्चे ऐसे होते हैं जो नो मास के होते ही इसे जेलखाना समझने लगते हैं। बहुत से बच्चे सवा साल तक—जब तक वे अच्छी तरह चलना नहीं सीख लेते—इसमें रहना व खेलना चाहते हैं। यदि आपके शिशु का पालने में रहना अच्छा नहीं लगे तो आप उसे बाहर निकाल लें। मेरा मतलब यह नहीं है कि कभी कदाच शिशु मचल उठे या

आप पालना ही उठा कर रख दें। शायद आप उसे कोई नयी चीज खेलने को दें तो वह बहल उठेगा। पालने से इस तरह की उकताहट एकाएक न होकर धीरे धीरे होती है। पहले पहल वह एक लंबे समय के बाद उससे उकताता है। धीरे धीरे वह जल्दी ही उकताने लग जाता है। कुछ महीनों के बाद वह शायद पालने में लेटाये जाना ही पसन्द नहीं करेगा। ऐसे मामलों में ज्यों ही आपको विश्वास हो चले कि वह वहाँ काफी देर तक रह चुका है तो उसे वहाँ से हटा दें।

४०० उसमें बाहरी लोगों से मिलने-जुलने की आदत डालें — इस उम्र में शिशु की प्रवृत्ति बाहरी लोगों के पास जाते ही मुँह बिगाड़ने या डरने की होती है। यह तब तक नहीं मिटती जब तक वह उन्हें एक या दो बार और नहीं देख ले। इसके बाद वह उनके पास जाने लगता है और धीरे धीरे अपना सिक्का गाँठ लेता है। वह उनके नजदीक खड़ा रह कर देखेगा या बिना बोले अजनबी के हाथ में कोई चीज पकड़ा देगा और फिर वापिस ले लेगा या हरेक खिलौना उस कमरे में से लाकर अजनबी की गोदी में ढेर लगा देगा।

पालने में अधिक न रख कर उसे बाहर भी निकलने द

बहुत से वयस्क लोगों को इतना भी ज्ञान नहीं होता है कि जब कोई छोटा बच्चा उनके पास आकर नजदीक से देखने लगे—तो उसे अकेले ही यह हरकत करने देनी चाहिये। वे लोग तो एकदम ही उसे चिपटाने के लिए जोरों से उत्साहपूर्वक बात करते हुए उसको गोदी में उठा लेना चाहते हैं। फल यह होता है कि बच्चा सुरक्षा के लिए अपनी मा के पास दौड़ जाता है। तब बहुत दिनों के बाद अजनबी लोगों से भेंट करने का उसका साहस फिर लौट पाता है। मेरी राय में मा ऐसे अजनबी लोगों को पहले से ही कह दे, "वे यदि एकदम ही उसकी ओर ध्यान देंगे तो वह झेंप कर भाग जायेगा, यदि आप थोड़ी देर बातें करते रहेंगे तो वह जल्दी ही मित्रता कायम कर लेगा।"

जब आपका शिशु चलने लग जाये तो आप उसे अधिक से अधिक बाहरी लोगों के सम्पर्क में आने दें और उसे खुद ही चलाकर उन लोगों से अपने ही ढंग पर परिचय करने दें। अपने साथ उसे बाजार में सप्ताह में एक दो बार जरूर ले जायें। यदि संभव हो तो रोजाना उसे ऐसी जगह ले जायें जहाँ दूसरे बच्चे खेलते हों। अभी वह उनके साथ खेलने योग्य नहीं है, फिर भी वह उनको देखता रहेगा। यदि वह उनके आसपास ही खेल सकेगा तो जब उसके खेलने का समय आयेगा तो वह दूसरे बच्चों के साथ सहयोग से खेल सकेगा, सम्भवतया दो या तीन वर्ष की आयु में। यदि वह तीन साल की उम्र तक दूसरे बच्चों के संपर्क में नहीं आ पायेगा तो उसे बाद में उन लोगों के साथ खेलने व अपने आपको उनके साथ रखना सीखने में कई महीने लग जायेंगे।

उसको कैसे सम्हालना चाहिये

४०१ उसका ध्यान जल्दी ही दूसरी ओर बँट जाता है और यही सबसे बड़ी सहायता है—एक साल की उम्र का शिशु इस दुनिया के बारे में इतना उत्सुक रहता है कि वह इस ओर ध्यान नहीं देता है कि उसने कहाँ से शुरू किया है और कहाँ वह अंत करता है। यहाँ तक कि यदि वह पूरी तरह से चाबियों के गुच्छे में मग्न है तो आप उसके हाथ में कोई दूसरी चीज, जैसे चम्मच आदि, देकर ही दूसरी ओर आसानी से ध्यान बँटा सकती है। इस तरह उसकी ध्यान बँटने की जो प्रवृत्ति है इससे समझदार माता पिता अच्छी तरह काम निकाल सकते हैं।

४०२ घर में चक्कर लगाने वाले शिशु के लिए घर को कैसे

व्यवस्थित रखा जाय? —जब आप किसी मा से यह कहते हैं कि उसका शिशु पालने या झूलने से ऊब चुका है और अब उसे फर्श पर खुला छोड़ना चाहिये तो आप देखेंगे कि इस पर मा कुछ दुखी और परेशान नज़र आयेगी और यह कह सकती है, "पर मुझे इस बात का भय है कि कहीं वह अपने ही चोट नहीं लगा बैठे। कम से कम वह सारे घर को उथलपुथल तो कर ही डालेगा।" आज या कल ही में आपको उसे इधर-उधर चक्कर लगाने की छूट देनी ही होगी। यदि आपने उसे दस माह की उम्र में यह छूट नहीं दी तो पन्द्रह महीने बाद देनी होगी जबकि वह चलने लगगा। तब आप उस पर इस समय की स्थिति में जिस आसानी और सरलता से काबू पा सकती हैं या नियन्त्रण में रख सकती हैं, उतनी आसानी उस समय नहीं रहेगी। चाहे आप उसे ऐसी छूट किसी उम्र में क्यों न दें आपको घर को उसी ढग से जमाना पड़ेगा कि वह तोड़ फोड़ नहीं कर सके। इसलिए यह अच्छा है कि जिस समय वह इसके लिए तैयार हो जाये आप तुरन्त ही उसे रेंगने फिरने की आजादी दे दें।

आप किस तरह बच्चे को चोट लगने या घर के सामान को तोड़फोड़ से बचा सकती हैं? सबसे पहले आप उस कमरे को जमायें जिसमें वह अधिकाश समय तक रहेगा। इस कमरे में तीन चौथाई चीजें उसकी पहुँच में रहे और वह उनसे खेल सके। तब केवल एक चौथाई चीजें ही ऐसी रहेंगी जिनके लिए आपको उसे मना करना या रोकना पड़ेगा। यदि आपने ऐसी व्यवस्था नहीं की तो आप तो मना करते करते और शिशु छूने पर हर बार रोके जाने से (दोनों ही) बुरी तरह परेशान हो उठेंग। यदि उसके लिए कमरे में बहुत सी ऐसी चीजें हैं जिनसे वह खेल सकता है तो दूसरी चीजों से जिनसे वह खेल नहीं सकता है उसका लगाव नहीं होगा। व्यावहारिक तौर पर यह कहा जा सकता है कि आप नीचे रखी हुई चीजें—फूटने वाले सामान या उथलपुथल की जाने वाली किताबें आदि दूर हटा कर रख दें। रसोईघर में आप चीनी और शीशे के बर्तन ऊपर उठा कर रख दें। बर्तनों के स्टेण्ड पर आप नीचे कड़ाही और भगोने रखें, कटोरियाँ व दूसरी चीजें ऊपर रखें। एक मा ने तो टोकरी व खाली दराज को पुराने कपड़ों, खिलौनों व उसकी खेलने की चीजों से भर दिया। शिशु को उसे ही खाली करने व भरने में बड़ा मजा आने लग गया और मा भी परेशानी से बच गयी।

४०२ ऐसा क्या किया जाये कि वह कुछ चीजें छूए ही नहीं —

एक और दो साल की उम्र में यही सबसे बड़ी समस्या रहती है। थोड़ी-बहुत चीजें घर में ऐसी होती हैं कि जिनके बारे में आपको उसे यह सिखाना पड़ेगा कि वह उन्हें छूए ही नहीं। जिस मेज पर लैम्प हो शिशु उसकी डोरी पकड़ कर न खींचे या उस मेज को ही न उल्टा दे। उसे गर्म स्टोव या चूल्हा न छूने दिया जाय या वह खिड़कियों में से बाहर की ओर न रेंगने लगे।

४०४ *शुरू में केवल मना करना ही पर्याप्त नहीं* —आप उसे केवल मना करके, शुरू में कम से कम 'नहीं' कह कर रोक नहीं सकती हैं। बाद में भी यह बात बहुत कुछ आपके कहने के लहजे, कितनी बार आप ऐसा करती हैं और वास्तव में आप यह चाहती हैं या नहीं, बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है। जब तक वह खुद ही अपने अनुभव से नहीं जान ले कि इसका क्या मतलब होता है और आप उससे क्या चाहती हैं तब तक ऐसा कोई तरीका नहीं है जिस पर अधिक विश्वास किया जा सके। कमरे के दूसरे छोर से चुनौती के तौर

मना करने के बजाय उसे दूर हटा लें और उसका ध्यान दूसरी ओर बटायें

पर जोर से उसे 'नहीं' न कहें। ऐसा कहने से वह सोचता है कि अभी भी शायद उसे अवसर दिया गया है। वह अपने मन में कहता है, "क्या मैं चूहा-सा दब्बू हूँ जो जैसा वह कहती है वही करता रहूँ या आदमी की तरह आगे बढ़ कर लैम्प की डोरी पकड़ कर खींच लूँ?" यह याद रखिये कि उसकी प्रवृत्ति उसे नयी नयी बातें करने की ओर उकसा रही है और बार बार के आदेशों से उसे चिढ़ होने लगी है।

इस तरह की सम्भावना अधिक है कि वह अपनी निगाह आपकी ओर रखेगा यानी आपको देखता रहेगा कि आप कितनी नाराज होती हैं और लैम्प की डोरी की ओर भी बढ़ता जायेगा। जब वह पहली बार ऐसा करने को बढ़े तो तत्काल दौड़ कर उसे झिड़कते हुए दूसरे कमरे के दूसरे कोने में ले जाकर उतार दें, यही बुद्धिमानी की बात होगी। इसके साथ साथ आप 'नहीं' भी कहती रहें जिससे वह समझ जाये कि इसका क्या मतलब होता है। जल्दी ही उसे आप खेलने के लिए कोई सुरक्षित चीज दे दें। उसके हाथों में मन से हटा हुआ कोई खिलौना बार बार ठूँसना ठीक नहीं है।

मान लीजिये कि वह थोड़ी ही देर बाद फिर लैम्प की ओर चला जाता है तो आप तत्काल, निश्चयपूर्वक बिना क्रोध प्रकट किये उसे वहाँ से हटा दीजिये, साथ ही "नहीं! नहीं!" भी कहिये जिससे वह जान जाये कि ऐसा करने का क्या अर्थ है। परन्तु आपका व्यवहार रूखा नहीं होना चाहिये। एक मिनट के लिए उसके साथ बैठ जाइये और उसे नये खिलौने से खेलना सिखाइये। यदि आवश्यकता समझें तो लैम्प को उसकी पहुँच से दूर रख दीजिये या उसे ही कमरे के बाहर लेकर चली जायें। आप उसे होशियारी और साथ ही दृढ़तापूर्वक यह समझा रही हैं कि लैम्प के साथ उसका खिलवाड़ करना अच्छा नहीं है और आप यह पसन्द नहीं करती हैं। आप उसे ऐसे अवसर (करे या न करे), वादविवाद, खीझ, नाराजी और डाँट-डपट से बचा लेती हैं—क्योंकि इनसे आप जो काम कराना चाहती हैं वह नहीं होगा, साथ ही डाँट डपट फटकार के बाद भी वह वैसी ही हरकतें फिर करने लगेगा।

आप कह सकती हैं, "परन्तु वह तब तक नहीं सीखेगा जब तक मैं उसे यह नहीं समझा दूँ कि यह शरारत है।" वह जरूर ही सीख लेगा। वास्तव में यदि ढंग से कोई चीज की गयी तो वह अधिक आसानी से सीख सकेगा। परन्तु जब आप कमरे के किनारे खड़ी रह कर 'नहीं' 'नहीं' कहती हुई अंगुली से मना करती हैं—जब कि वह शिशु यह नहीं सीख पाया है कि 'नहीं'

का मतलब नहीं से है—तो आपकी यह झुंझलाहट उसे गलत रास्ते पर ही धकेलेगी। इस तरह आपके व्यवहार से उसे आपकी बात टालने का मौका मिलेगा और वह इसे भी आजमाना चाहेगा और इससे भी कोई फायदा नहीं कि आप उसे जकड़ कर आमने सामने कस कर डॉटें और उसे फटकार भी पिलायें या पुचकार दुलार कर समझायें। आप उसे ऐसा कोई अवसर नहीं देने जा रही हैं कि वह शान के साथ ऐसा करना छोड़ दे या भूल जाये। उसके सामने ऐसी हालत में अकेला यही रास्ता रह जाता है कि या तो वह कान दबा कर चुपचाप आपका आज्ञाकारी बना रहे या फिर आपका कहना न माने।

मेरे सामने एक श्रीमतीजी का उदाहरण है। वे अपनी सोलह माह की बच्ची की सदा शिकायत करती रहती हैं, कि यह बहुत "शरारती" हो गयी है। एक दिन यह भोली बच्ची कमरे से रेंगती खिसकती बाहर निकल आयी। श्रीमतीजी ने उसे देखते ही नाक भौं सिकोड़ी और कहा, "देख याद रखना; रेडियो के पास मत जाना।" बेचारी बच्ची के दिमाग में रेडियो की बात जरा भी नहीं थी परन्तु अब उसे उस ओर ध्यान देना ही पड़ा। वह घूम पड़ी और धीरे धीरे रेडियो की ओर बढ़ने लगी। ये श्रीमतीजी जैसे ही उनके बच्चे एक एक कर आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ने लगते हैं कि बेचैन हो उठती हैं। उन्हें यह भय सताता है कि वे उन पर अंकुश नहीं रख सकेंगी। इसे ही अपनी परेशानी की बात बना बैठती हैं जबकि ऐसा करने की जरा भी जरूरत नहीं है। यह ठीक उस व्यक्ति की तरह है जो पहले पहल साईकल चलाना सीखता है और दूर से चट्टान देख कर ही अपने कील-काँटे बदहवास सा होकर सम्हालने लगता है और उधर ही बढ़ जाता है।

अब आप एक दूसरे शिशु का उदाहरण लें जो गम जलते हुए स्टोव के पास जा रहा है। मा चुपचाप बैठी नहीं रह कर नापसन्दगी के तौर पर जोरदार शब्दों में कहती है 'न—हीं' और दौड़ कर उसे वहाँ से उठा कर हटा देती है। यह एक ऐसा तरीका है जो यदि वह वास्तव में हटाना ही चाहती है तो जो स्वाभाविक रूप से आ जाता है (सीखना नहीं पड़ता है) वह उसे किसी काम को करने से रोकना चाहती है न कि शिशु की इच्छा और अपनी इच्छा के बीच यह द्वन्द्व होने देती है कि ऐसा करना चाहिये या नहीं।

४०५. धीरे धीरे या चतुराई से उसे सम्हालें—एक पौने दो साल के बच्चे की मा उसे सदा अपने साथ दूकान पर ले जाती है परन्तु बच्चा

रास्ते में सीधा चलने के बजाय दोनों किनारों के मकानों की ओर निकल कर उनके जीने चढ़ने लगता है। जितनी बार वह उसे बुलाती है उतनी ही अधिक हरकत वह करता है। जब वह उसे डाँटने लगती है तो वह उलटी दिशा में मुँह फेर कर चल देता है। मा को यह भय है कि उसका व्यवहार एक समस्या बन रहा है। यह शिशु ठीक साधारण शिशु की तरह ही है, उसके व्यवहार में समस्या जैसी कोई बात नहीं है, परन्तु यदि उसके साथ सही व्यवहार नहीं किया गया तो ऐसी समस्या पैदा हो सकती है। अभी उसकी उम्र ऐसी नहीं है कि वह उस दूकान का ध्यान रख सके। उसकी प्रवृत्ति कहती है, "चलो! उस ओर कुछ ढूँढा जाय! उन सीढ़ियों पर चढ़ें।" जब जब भी उसकी मा उसे आवाज देती है उसके मन में रह रह कर उसी बात को करके अपने को थोपने की प्रवृत्ति तेज हो जाती। मा क्या कर सकती है? यदि उसे दूकान पर जल्दी पहुँचना है तो वह उसे बच्चा-गाड़ी में ले जाये। परन्तु यदि वह यह समय अपने घूमने के लिए व्यतीत कर रही है तो उसे अपनी रफ्तार चौगुनी धीमी कर देनी चाहिये और उसे रास्ते पर किनारे के मकानों की ओर जाने देना चाहिये। यदि मा धीरे धीरे चल रही होगी तो हर बार वह उसे पकड़ना भी चाहेगा।

यहाँ एक दूसरी समस्या जो इससे थोड़ी कड़ी है, देखिये। दिन के भोजन का समय हो चला है परन्तु आपका छोटा बच्चा खुशी से बाहर मिट्टी खोद रहा है। आप यदि यह कहती हैं, "चलो! अब अन्दर चल," और कहने का लहजा इस तरह का है "अब तुम और बाहर नहीं खेल सकते हो," तो तुम्हें उसकी ओर से रुकावट ही मिलेगी। परन्तु आप यदि उसे हँसी-खुशी यह कहती हैं, "चलो देखें! हम सीढ़ियों पर चढ़ें," तो उसके मन में भी चलने की इच्छा जाग सकती है। परन्तु वह यदि थक कर परेशान हो चुका है और उस दिन कुछ बेचैन-सा भी है और घर के अदर ऐसी कोई चीज़ नहीं है जो उसे बहला सके तो वह उसी समय जिद् पकड़ लेगा, बहुत ही बुरी तरह से बाहर रहने के लिए मचलने लगेगा। मैं उसे उठाकर इस बार अन्दर लेकर चले जाने के पक्ष में हूँ चाहे वह बुरी तरह से हाथ पैर ही क्यों न मारता रहे। आप इसे पूरे विश्वास के साथ इस ढग से करें जैसे आप उसे कह रही हों, "मैं जानती हूँ, तुम थके हुए हो और परेशान भी हो परन्तु जब हमें अन्दर जाना है तो जाना ही होगा।" उसे डाँटें फटकारें नहीं, ऐसा करने से उसे अपनी भूल महसूस नहीं होगी। उसके साथ बहस भी न कर क्योंकि इससे

उसका दिमाग नहीं बदलेगा, इससे केवल आप खुद ही परेशान हो जायेंगी।

एक छोटा बच्चा जो बुरी तरह परेशान होकर ऐसी हरकत करता है उसे मन ही मन इस बात से चैन मिलता है कि उसकी मा यह जानती है कि बिना नाराज हुए ऐसी हालत में क्या करना चाहिये।

४०६ चीजों को गिराना और फेंकना —एक साल के लगभग शिशु जान बूझ कर चीजें गिराना सीखता है। वह ऊँची कुर्सी के एक ओर झुक जाता है और हाथ की चीज़ फर्श पर गिरा देता है, या एक के बाद एक करके अपने खिलौने फर्श पर फेंकता रहता है। इसके बाद वह रोता है क्योंकि वे उसकी पहुँच के बाहर चले जाते हैं। चिड़चिड़ी मा ऐसी हालत में

चीज गिराना उसके लिए एक नयी कला है

हमेशा यही सोचती है कि वह जानबूझ कर शरारत कर रहा है। परन्तु इस समय उसके दिमाग में मा का जरा-सा भी ध्यान नहीं है। वह तो इस समय एक नये ही करतब में लीन है। वह उसे दिन भर इसी तरह करते रहना चाहता है जैसे एक लड़का अपनी नयी सायकिल पर चौबीसों घण्टे लदे फिरता है। यदि आप उसे चीजें उठा उठा कर देती रहीं तो वह यह सोचने लगेगा कि यह एक खेल है जिसे वे दोनों ही खेल रहे हैं और इस तरह उसे इसमें और भी खुशी होगी। ठीक रास्ता यही है कि बच्चे द्वारा चीजें गिराने पर आप उसी समय उठाकर उसे नहीं दें। जब वह ऐसी हरकत करने लगे तो आप उसे फर्श या जमीन पर बैठा दें। आप एक हाथ लंबी डोरी से उसका मनपसन्द खिलौना पलने से बाँध कर लटका दें। लंबी डोरी में छोटा शिशु अपने को खतरनाक तौर पर उलझा सकता है। दूसरा खिलौना उसकी बच्चे-गाड़ी से बाँध कर लटका दें। आप यह नहीं चाहेंगी कि वह अपने बिस्कुट वगैरा फेंकता रहे परन्तु वह ऐसी हरकत तब तक नहीं करेगा जब तक उसका पेट पूरी तरह से नहीं भर जाये। जैसे ही वह इन्हें फेंकने लगे, आप तत्काल दृढ़ निश्चय के साथ खाने की चीजें उससे दूर हटा लें और उसे खेलने के लिए जमीन पर बैठा दें। शिशु द्वारा बार बार चीजें गिराने की हरकत करने पर मा द्वारा उसे डाँटने फटकारने से किसी तरह का नतीजा नहीं निकलने का, और उल्टे उसकी परेशानी बढ़ जायेगी।

४०७ दिन में सोने का समय बदलना दिन में झपकी लेने का समय —एक साल के लगभग बहुत से शिशुओं के दिन के सोने के समय में परिवर्तन हो जाता है। जो शिशु सुबह नौ बजे सो जाया करता है वह या तो उस समय सोने से ही इन्कार कर देगा या बाद में सोयेगा। यदि वह देर से सोता है तो दोपहर में जब वह दूसरी बार झपकी लिया करता था उसे अपराह्न में लेगा या फिर दोपहर के बाद वह दिन को सोना ही छोड़ देगा। शिशु के दिन के सोने के ये समय दिनोंदिन बदलते रहेंगे या ऐसा भी हो सकता है कि वह सुबह नौ बजे वाली झपकी दो सप्ताह तक लेगा ही नहीं और फिर एकाएक वापिस उसी समय सो जाया करेगा। इसलिए इस बारे में आप जल्दी ही किसी निर्णय पर नहीं पहुँच जायें। आपको इसके कारण जो भी असुविधाएँ हों उन्हें यह मानकर बर्दाश्त करनी चाहिये कि ये सब थोड़े ही दिनों के लिए हैं। ऐसे शिशु जो सुबह ही अपनी झपकी नहीं लेना चाहते हैं उन्हें आप नौ बजे ही पलने में लिटा दें यदि वे चुपचाप उसमें पड़े रह

सकें तो, अन्यथा कुछ शिशु तो इस तरह के होते हैं कि उन्हें पलने में लेटाते ही वे गुस्से से उबल उठते हैं और फिर ऐसा करने से कोई लाभ नहीं होता है।

यदि दोपहर के पहले ही शिशु सोने की इच्छा दरसाये तो मा को चाहिये कि वह भोजन का समय साढे ग्यारह बजे का थाड़े दिनों के लिए रखे। वह भोजन के बाद ज्यादा देर तक सोया रह सकेगा। परन्तु जब कभी कोई शिशु अपनी सुबह की अथवा दोपहर के बाद की एक झपकी छोड़ देता है तो वह शाम के खाने के समय से पहले ही बुरी तरह थक जाता है। मेरे एक मित्र डाक्टर का इस बारे में यह कथन है, "शिशु के जीवन में ऐसा भी समय आता है जब उसके लिए दो बार झपकी लेना बहुत होता है और एक झपकी उसके लिए पर्याप्त नहीं रहती है।" आप ऐसे शिशु को सायंकाल जल्दी ही खिलापिला कर लिटा सकती हैं और थकावट की इस समस्या को हल कर सकती हैं।

इस परिच्छेद से आप यह अर्थ नहीं लगा बैठ कि सभी शिशु इसी तरह, एक ही उम्र में अपनी सुबह की झपकी छोड़ बैठते हैं। एक शिशु नौ माह का होते ही यह छोड़ बैठता है जब कि दूसरा दो साल का होने पर भी अपनी सुबह की नींद के लिए मचलता है और उसका आनन्द उठाता रहता है।

वह अपने खाने की आदतें भी बदल रहा है

४०८ कई कारणों से वह भोजन में से अपनी पसन्द की ही चीजें चुनने लगा है —एक साल के आसपास ही शिशु—उसको जो भोजन दिया जाता है उसके बारे में—अपनी धारणा बदल लेता है। वह अधिकतर अपनी पसन्द छाँटने लग जाता है और उसकी भूख कम हो जाती है। यह आश्चर्य जनक बात नहीं है। जिस समय वह छोटा शिशु था उस समय वह जितनी खुराक लेता था और जिस ढग से उसका वजन बढ़ता था वही रफ्तार बनी रहे तो वह पहाड़ की तरह बड़ा हो सकता है। अब ऐसा लगता है मानों सारा भोजन क्या है क्या नहीं इस तरह देखने का अवसर आ गया है। वह अपने से मानों पूछता है, "आज कौन सी चीज अच्छी है और कौन सी नहीं?" आठ महीने तक उसका भोजन के बारे में जो रुख था उसमें और इस रुख में कितनी आकाश-पाताल की दूरी है। उन दिनों जब भी उसके भोजन का समय आता तो वह यही महसूस करता कि भूख के मारे मानों उसका

दम निकला जा रहा है। जब तक उसकी मा इसके लिए तैयार हो तब तक तो वह अपनी खुराक पर टूट पड़ता था। इस बात से उसे कोई मतलब नहीं कि उसे क्या चीज खाने की दी जा रही है। उसकी भूख ही इतनी तेज़ होती कि उसे इन बातों की परवाह ही नहीं थी।

शिशु क्यों एक साल के आसपास की उम्र में इस तरह खाने में अपनी पसन्द टटोलने लगता है यह केवल भूख कम होने के कारण ही नहीं है, इसके और भी दूसरे कारण हैं। यह अब यह महसूस करने लगा है कि उसका भी अपना व्यक्तित्व है और उसे भी अपनी बात रखनी ही चाहिये। उसकी पसन्दगी और नापसन्दगी भी कुछ अर्थ रखती ही है इसलिए जिस खाने की चीज के बारे में वह पहले से ही शकालु था उसे वह अब खुले रूप से नापसन्द कर देता है। उसकी स्मरणशक्ति भी इन दिनों पहले से ज्यादा तेज़ हो जाती है। संभवतया वह मन में यह भी सोचता हो, "भोजन यहाँ नियमित रूप से परोसा ही जाता है और काफी देर तक पड़ा रहता है कि मैं जो चाहूँ वह खा सकूँ।"

दाँत निकलने पर भी—खासकर जब अगली पहली दँतौली निकल रही हो तो—बच्चे की भूख बुरी तरह से घट जाती है। वह पहले जितनी खुराक लेता था इन दिनों उससे आधी ही खुराक लेगा और कई बार तो एकाध दिन खाने से ही मुँह फेर लेगा। अंत में यह कहा जा सकता है—कदाचित यह बात बहुत ही अधिक महत्वपूर्ण है कि उसके खाने की आदतों में दिनों दिन हर सप्ताह स्वाभाविक परिवतन होता रहता है। हम बड़ी उम्र के लोग भी यह बात अच्छी तरह जानते हैं कि कभी हम थोड़ी सी खिचड़ी खाकर ही संतोष पा लेते हैं ते कभी कभी हम पेट भरे होने के उपरान्त भी बड़ा गिलास भर कर दूध का पी लेते हैं। शिशुओं और बच्चों के साथ भी यही बात है। परन्तु एक साल से कम उम्र के शिशुओं में यह परिवतन नजर क्यों नहीं आता है, इसका कारण यह है कि उस समय उनकी भूख ही इतनी तेज रहती है कि उन्हें पसन्द नापसन्द करने का अवसर ही नहीं मिल पाता है।

४०९ शिशुओं की भूख के बारे में डा डाविस के परीक्षण — डाक्टर क्लारा डाविस ने यह पता लगाना चाहा कि बच्चों की इच्छा पर ही छोड़ा जाये कि वे अपनी पसन्द की चीजें खायें और उनके सामने कई तरह का खाना रख दिया जाये जिसमें पूरे पोषण-तत्व हों तो वे क्या लेंगे। डा क्लारा ने बड़े बच्चों के साथ यह परीक्षण नहीं किया क्योंकि वे किसी खास चीज के बारे में पहले ही से जरूरत से ज्यादा सन्देहशील हो जाते हैं और उनकी अरुचि भी ऐसी

चीजों के बारे में पहले से ही बनी रहती है। इसलिए उसने आठ और दस माह की उम्र के तीन शिशु चुने जिन्हें पहले कभी भी सिवाय मा के दूध के और कुछ नहीं दिया गया था। वह उन्हें ऐसी जगह रखने लगी जहाँ उनकी ध्यान से चौकसी की जा सके। उन्हें इस तरह से खुराक दी गयी। भोजन के समय एक नर्स ने उनके सामने तरह तरह के खाने की चीजों की आठ तश्तरियाँ रख दीं। इनमें पूरे पोषणतत्व थे। इनमें फल, शाक-सब्जियाँ, अण्डे, मिष्टान्न, माँस, चोकर सहित नाज की रोटी, दूध, पानी और फलों का रस था। नर्स को कहा गया था, "जब तक शिशु यह नहीं बता दे कि वह क्या चाहता है तब तक तुम उसकी सहायता न करना।" आठ माह वाले शिशु ने अपना हाथ चुकन्दर की तश्तरी पर मारा और मुट्ठी भर भर मुँह में रखने लगा। अब नर्स को कहा गया कि वह उसे चुकन्दर चम्मच भर कर दे। इसके बाद उसे फिर प्रतीक्षा करनी पड़ी जब तक कि शिशु ने दुबारा किसी चीज के बारे में अपनी राय नहीं दरसायी—हो सकता है कि इस बार वह फिर चुकन्दर ही ले या दूसरी चीज भी ले सकता है।

डा डाविस ने इस परीक्षण से तीन खास बातों का पता चलाया। पहली बात तो यह कि वे शिशु जो अपनी खुराक प्राकृतिक चीजों में से चुनते हैं उनका अच्छा विकास हो पाता है। इनमें से न तो कोई बहुत ही मोटा होता है और न दुबला ही पड़ता है। दूसरी बात यह है कि शिशुओं ने कुछ समय के बाद ही जो खुराक अपने लिए चुनी, उसके बारे में वैज्ञानिकों का यह मत है कि वह पूर्ण संतुलित खुराक थी। तीसरी बात यह है कि दिनोंदिन अलग अलग चीजों के लिए शिशुओं की भूख में भी अन्तर आता रहा। हरेक खुराक पूरी तरह से संतुलित नहीं थी। यदि एक ही कतार में चीजें रखी जायें तो वह अधिकतर हरी शाकसब्जियाँ पसन्द करेगा और उनसे ही पेट भरेगा। इसके बाद वह अपनी रुचि बदल देगा और स्टार्च वाली चीजें लेना अधिक पसन्द करेगा। कभी कभी वह एक ही चीज पर टूट कर पड़ेगा। मान लीजिये कि उसे चुकन्दर अच्छे लगे तो वह इतने चुकन्दर खायेगा जो एक वयस्क व्यक्ति की खुराक के चौगुने होंगे। फिर भी इससे उसे न तो उल्टी ही होगी और न दस्तें ही और न पेट में दर्द। कभी कभी शिशु अपनी खुराक के बाद डेढ़ पाव, आधा सेर दूध पी जायेगा परन्तु दूसरे समय वह बहुत ही थोड़ा दूध लेकर उठ जायेगा। एक शिशु ने तो अपनी पूरी खुराक लेने के बाद छः उबले हुए अण्डे खाये और उन्हें पचा भी लिया।

शिशु माँस कितना लेता है इस ओर कुछ दिनों तक डा डाविस ने ध्यान रखा। शुरू में शिशु खुराक का औसत माँस ही लेता रहा, बाद में उसकी भूख धीरे धीरे इसके लिए तेज़ हो गयी। उसने अपनी औसत खुराक से चौगुना माँस खाना शुरू किया और कइ दिनों तक यही क्रम जारी रखा और फिर धीरे धीरे उसे इससे अरुचि होने लगी। जिस तरह माँस के लिए शिशु या छोटे बच्चे की जो भूख इस तरह बढ़ी और घटी उससे डा डाविस ने यह अनुमान लगाया कि उसके शरीर में माँस में पाये जाने वाले पोषणतत्वों की कमी थी, अतएव उसकी स्वाभाविक रुचि इस ओर बढ़ी और यह कमी पूरी होते ही घट गयी। डा डाविस ने कइ बच्चों, यहाँ तक कि अस्पतालों में रोगियों पर भी, अपना यह प्रयोग किया और इसके परिणाम इतने ही अच्छे रहे।

४१० डा डाविस के प्रयोगों से माता पिता का मार्गदर्शन — इस प्रयोगात्मक तरीके की सफलता का यह अर्थ नहीं है कि मा अपने बच्चे को एक ही चीज इकट्ठी खिलाने लग जाये। परन्तु यह तरीका बताता है कि यदि बच्चे की खाने-सम्बन्धी आदतें बिगड़ी हुइ नहीं हैं और उसे तरह तरह का पूरा पूरा पोषक भोजन मिल पा रहा है तो वह उसकी भूख पर विश्वास रखते हुए आगे बढ़ सकती है और इन दिनों उसे जो भोजन (फल, माँस, सब्जी आदि) अच्छे लगते हैं उनकी मात्रा बढ़ा दे। इस तरह इन चीजों को वह उसे अधिक मात्रा में लेने दे और किसी तरह की चिंता— पचेगी या नहीं, उल्टी तो नहीं हो जायेंगी आदि—किये बिना ही उसे औसत से अधिक मात्रा में लेने दी जाये। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह होगी कि जब बच्चे का मन एकाएक अपनी सब्जियों या किसी और चीज से भर जायेगा तो उसे चिन्ता नहीं हुआ करेगी।

हम लोगों द्वारा आज के जमाने में इस तरह बच्चे की भूख पर सहज ही विश्वास कर लेना बहुत ही कठिन है। आजकल वैज्ञानिक लोगों ने शरीर को क्या क्या पोषण तत्व लेने चाहिये, क्या क्या खाना चाहिये, इस बारे में इतना अधिक कहा है कि हम यह भूल चुके हैं कि लाखों वर्षों से हमारे शरीर को क्या लेना चाहिये और क्या नहीं लेना चाहिये इसकी पूरी जानकारी है और वह इसी ढग से अपनी शारीरिक कमी को पूरी करता रहा है। हरेक कीड़ा यह बात अच्छी तरह से जानता है कि उसे कौनसी पत्तियाँ खानी चाहिये और कौनसी नहीं। हरिण को जब अपने शरीर में नमक की कमी महसूस होने लगती है तो वह इसे चाटने के लिए कोसों दूर से नमक की झीलों या नमकीन जगहों पर

पहुँच जाया करता है। एक छोटी सी चिड़िया भी यह अच्छी तरह जानती है कि कौनसी खुराक उसके लिए अच्छी है भले ही उसने कभी इस बारे में कोइ भाषण नहीं सुना होगा। मनुष्य में भी ऐसी प्राकृतिक सूझ अवश्य ही होगी जिससे वह यह जान पाता है कि उसके शरीर को किस चीज की जरूरत है। इसमें आश्चर्य करने जैसी कोई बात नहीं है। मेरे कहने का अर्थ यह नहीं है कि बच्चा या वयस्क जो चीज उनके लिए सर्वोत्तम होगी वही सदा ही खायेंगे। मेरे कहने का यह अर्थ भी नहीं है कि माता पिता इस बात की ओर से उदासीन ही हो जायें कि बच्चे को कैसा संतुलित भोजन मिलना चाहिये और इस ओर ध्यान ही नहीं दें। यदि एक मा अपने बच्चे को रोजाना एक दो चीज़ ही खाने को देती रहती है तो उस बच्चे के लिए इसी खुराक में से अपने लिए आवश्यक संतुलित भोजन जुटा पाना या उसके लिए इसमें से रुचि प्रकट करना कठिन है, भले ही उसकी रुचि को जाग्रत करने वाली शक्ति कितनी ही तेज़ क्यों न हो। मा के लिए यह आवश्यक है कि वह कच्चे शाक, फल, दूध, माँस, अंडे, चौकर वाले अनाज को महत्व पूर्ण समझ कर अपने बच्चे की पूर्ण संतुलित खुराक की कमी को पूरी करने के लिए इन्हें कइ तरह से दे। साथ ही साथ उसके लिए इस बात का ध्यान रखना भी जरूरी है कि बच्चे की भी अपनी खुराक चुनने की सहज शक्ति तेज है और उसकी भूख में समय समय पर जो परिवर्तन होता रहता है वह भी स्वाभाविक ही है। यदि उसे आरम्भ में ही खुराक की कई चीजों को लेकर बुरी तरह से अरुचि नहीं पैदा करवायी गयी है तो वह अपनी संतुलित खुराक आप चुन लेगा।

४११ कुछ दिनों के लिए यदि वह विशेष शाकों को छोड़ देता है तो छोड़ देने दीजिये —यदि बच्चा जिस शाक को पिछले सप्ताह तक खूब रुचि के साथ खाता रहा था, अचानक ही छोड़ देता है तो आप उसे छोड़ देने दीजिये, उसे इसके लिए मजबूर न करें। यदि आप उसे मजबूर नहीं करेंगी तो संभवतया अगले सप्ताह या अगले माह वह फिर से इस शाक को रुचिपूर्वक खाने लग जायेगा। परन्तु अरुचि हो जाने पर भी आप उसे बार बार वही चीज़ खाने को मजबूर करेंगी तो वह मन में यह धारणा कर बैठेगा कि यह चीज़ मानों उसके लिए जहर की तरह है। इस तरह उसकी जो थोड़े समय के लिए अरुचि पैदा हो गयी है उसे आप जोर दे देकर सदा के लिए नफ़रत में बदले दे रही हैं। यदि बच्चा एक शाक या सब्जी को दो बार से अधिक मना कर दे तो आप उसे एक पखवाड़े तक वह चीज़ नहीं दें। यह

स्वाभाविक ही है कि मा जब उसकी रुचि को ध्यान में रखते हुए पैसे खर्च करके कोई चीज खरीदती है और बड़े जतन से तैयार करती है और जब शिशु या बच्चे को खिलाने का समय आता है तो वह शैतान मुँह फेर लेता है तो मा का इस से खीझ उठना भी स्वाभाविक लगता है जब कि वह यही चीज पिछले दिनों रुचिपूर्वक खाता रहता था। ऐसे समय में परेशान होकर रोबदाब से जोर-जबरदस्ती करके बच्चे को वही चीज खिलाने की जो भावना उसमें पायी जाती है आसानी से समझ में आ सकती है। परन्तु बच्चे पर उसकी रुचि के विपरीत भोजन लादना बहुत बुरा है। यदि उसे जो शाक दिये जा रहे हैं उनमें से आधे वह नापसन्द कर दिया करता है—जैसा कि दूसरे वर्ष अक्सर होता ही है—तो आप केवल वही चीजें उसे दें जिन्हें वह रुचिपूर्वक खा लेता हो। इस तरह आप उसे तरह तरह के फल व शाक दे सकती हैं। यदि कुछ समय के लिए शाक-सब्जियों से उसकी रुचि मर जाये और वह केवल फल ही लेना पसन्द करे तो आप उसे अलग से फल खाने को दिया करें। यदि वह फल, दूध और विटामिन (दवा के रूप में) पूरी तरह से ले रहा है तो शाक-सब्जियों में जो तत्व पाये जाते हैं उनकी कमी को भी वह साथ ही साथ पूरी कर लेता है (शाक-सब्जियों की एवज़ में क्या दिया जाय इसके लिए परिच्छेद ४३६ देखिये)।

४१२ यदि उसे अन्न से अरुचि हो उठे तो क्या किया जाय? — दूसरे साल में बहुत से शिशुओं की रुचि अन्न से हट जाया करती है, खास तौर से सायंकाल के भोजन के समय। आप उसके मुँह में यह चीज जबर्दस्ती ठूँसने की कोशिश न करें। इसकी एवज़ में आप दूसरी कई ऐसी चीजें हैं जिन्हें दे सकती हैं (परिच्छेद ४३८ और ४३९)। यदि एक सप्ताह के लिए माँड़ वाली सभी चीजें लेना छोड़ देता है तो भी उसके शरीर को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुँचने का।

४१३ कभी कभी वह यदि कम दूध ले तो आप चिन्तित न हो उठें —दूध भोजन में बहुत ही महत्वपूर्ण है। बच्चे की खुराक के लिए जो तत्व जरूरी हैं, उनमें से अधिकांश की पूर्त्ति दूध से हो जाती है, जैसा कि परिच्छेद ४३० में बताया गया है। परन्तु एक बात आप यह भी ध्यान में रखें तो अच्छा रहेगा कि दुनिया के दूसरे कई भागों में जहाँ गाय और बकरी का दूध नहीं मिल पाता है वहाँ बच्चा मा का दूध छोड़ने के बाद दूसरी चीजों से इसकी कमी को पूरा करता है। एक से तीन साल की उम्र के बच्चे के

लिए जो औसत खुराक है उसकी बहुत कुछ पूर्ति चौबीस औंस दूध से की जा सकती है। एक व दो साल की बीच की उम्र में बहुत से बच्चे इस मात्रा को कम कर देना चाहते हैं या बहुत ही कम दूध लेना चाहते हैं। परन्तु यह कमी कुछ ही समय के लिए होती है। यदि माता पिता इससे परेशान होकर उसे पूरा दूध लेने के लिए मजबूर करने पर तुल बैठ तो बच्चे की अरुचि तेज नफरत में बदल जायेगी। बाद में वह बहुत ही कम दूध लेने लगगा जबकि उसे अपनी इच्छा पर छोड़ दिया जाता तो वह अपनी इस कमी को पूरी कर लेता।

जब वह दूध से अपनी अरुचि प्रकट कर दे तो आप दूध का प्याला उसके मुँह से फिर नहीं लगायें। यदि आप बार बार ऐसा करेंगी तो वह भी बार बार अरुचि बताने लगेगा और अंत में और भी दृढ़ता से यह अरुचि प्रकट करेगा। यदि वह अपनी औसत खुराक में आधे पौंड की कमी कर लेता है तो आप कुछ दिन तक प्रतीक्षा करें, शायद वह इसे फिर से लेने लग जाये।

यदि वह चौबीस औंस से कम दूध लेता रहे तो आप उसकी खुराक में दूध मिला कर दे सकती हैं। इस बारे में परिच्छेद ४३१ में चर्चा की गयी है। इस तरह आप जो दूध तरह तरह की खुराक में देंगी उसमें उतने ही पोषणतत्व होंगे जितने कि गाय से सीधे प्राप्त किये गये दूध में होते हैं।

यदि बच्चा एक महीने तक डेढ़ पौंड से कम दूध ले रहा है चाहे आप उसे किसी भी रूप में क्यों न दे तो आपको इसकी चर्चा डाक्टर से करनी चाहिये। वह जब तक बच्चे की रुचि दूध की ओर फिर से नहीं लौट आती तब तक के लिए दूसरी चीज से या दूसरे रूप में (केल्शियम) चूने की कमी की पूर्ति करेगा।

४१४ खाने की समस्या को इसी समय से टालना शुरू करें — बच्चे की भूख में जो इस तरह से रद्दोबदल होती है उसकी चर्चा करना जरूरी है। खाने की समस्या अधिकतर एक और दो साल की उम्र में पैदा हुआ करती है। जब कभी बच्चा जिद्दी हो जाता है, हठ ठान लेता है और मा भी इस पर गुस्से होकर उसे जबरन खिलाने पर तुल जाती है तो समझ लीजिये कि 'खाने की परेशान करने वाली समस्या' की नींव पड़ रही है। जितना ज्यादा मा झल्लायेगी, क्रोध करेगी, उतना ही बच्चा कम खायेगा और जितना कम बच्चा खायेगा मा की चिन्ता उतनी ही बढ़ने लगेगी। फिर भोजन का समय दोनों के लिए बेचैनीभरा और दुखदायी होगा। यह समस्या बच्चों

बनी रह सकती है। इस तरह बच्चे और माता पिता के बीच जो तनाव खाने को लेकर पैदा हो जाता है वह आगे चल कर दूसरी कई बातों पर असर करता है और नयी नयी समस्याएँ उठ खड़ी होती हैं।

बच्चा ठीक ढग से खुराक लेता रहे इसके लिए सबसे अच्छा तरीका यह है कि उसे सदा यही ध्यान दिलाया जाय कि ये ही तो चीजें हैं जिन्हें वह चाहता है। यदि वह एक ही चीज़ पसन्द करता है और उसमें पूरे पूरे पोषणतत्व हैं तो उसे अघाकर वही चीज खाने दीजिये चाहे वह दूसरी चीजों को कम खाये या खाये ही नहीं। जब आप उसके लिए भोजन तैयार करें तो इस बात का ध्यान रहे कि उसकी खुराक पूरी तरह से सतुलित हो अर्थात् आप उन्हीं पूरे पोषणतत्वों वाली चीजों में से चुनें जिन्हें वह रुचि के साथ खाता है। साथ ही आप यह भी आशा करती रहें कि हर माह उसके स्वाद में फर्क पड़ता जायेगा और उसकी रुचि भी बदलती रहेगी। यदि आप उसकी खुराक में कैसे क्या वृद्धि की जाये इस बारे में डाक्टर से पूछने में असमर्थ हैं तो आप परिच्छेद ४३० से ४४० में दिये गये सुझावों से काम चलाइये और जो चीजें अस्थायी तौर पर वह छोड़ देता है उनकी पूर्ति के लिए दूसरी क्या चीज दी जायें इस बारे में वहाँ बताये गये नये तरीकों को काम में लें।

यदि आप इस समय उसकी अरुचि के मामले को लेकर तूल नहीं देंगी तो इसकी भारी संभावना है कि आप का बच्चा हर सप्ताह पूरी सतुलित खुराक लेता रहेगा, चाहे उसकी यह खुराक एक ही चीज या कुछ ही चीजों पर क्यों न आधार रखती हो, चाहे उसकी रुचि रोजाना दिन या प्रति सप्ताह बदलती ही क्यों न रहे। यदि उसकी खुराक कई सप्ताह तक असंतुलित ही बनी रहे तो आपको इस बारे में डाक्टर को बताना चाहिये, चाहे आपको डाक्टर से मिलने में अड़चन ही क्यों न हो।

४१५ भोजन के समय बार बार खड़ा होना और खेलना — एक साल पूरे होने के पहले ही कभी कभी ऐसी हरकतें गभीर रूप ले लेती हैं। यह अधिकतर इसलिए होता है कि शिशु का ध्यान भोजन की ओर नहीं होकर दूसरी नयी नयी हरकतों की ओर अधिक बटा रहता है—जैसे ऊपर चढ़ना, चम्मच से खेलना, ऊपर-नीचे प्याले लुढ़काना पटकाना, फर्श पर चीजें गिराना आदि। मैंने एक साल के ऐसे बच्चे को भी देखा है जिसे मा को सदा खड़े रह कर खिलाना पड़ता है और वह उसकी तश्तरी और चम्मच में खाना रखे रखे उसके साथ कमरे में चक्कर काटती रहती है।

खाने के समय बच्चे को बहका कर खिलाना मानो इस बात का संकेत है कि बच्चा बड़ा हो रहा है और मा उसको खिलाने के बारे में अधिक सचेष्ट है जब कि बच्चे का ध्यान इधर जरा भी नहीं है। यह बात बहुत ही असुविधाजनक तो है ही साथ ही इससे खीझ भी पैदा हो जाना स्वाभाविक है तथा आगे चल कर

यह खाना खिलाना रोक देने का समय है

यह खाने की समस्या पैदा कर देती है। मैं इसे कभी जारी रखना न चाहूँगा। आप देखेंगी कि बच्चा जब पूरी तरह से या बहुत कुछ सन्तुष्ट हो जाता है तभी खेल कूद में लगता है। यह जब वास्तव में भूखा रहता है तो ऐसी हरकत नहीं करता है। इसलिए जब यह ऐसी हरकत करने लगे तो आप यह मानें कि उसे

जितनी जरूरत थी उतना वह खा चुका है, आप उसे खेलने के लिए छोड़ दें और उसकी खाने की तश्तरी हटा लें। आपका थोड़ा सख्त हो जाना ठीक है, परन्तु खाने को लेकर पागल की तरह पीछे पड़े रहना ठीक नहीं है। यदि वह फिर तत्काल ही खाने के लिए मचलने लग मानों वह भूखा था तो आप उसे एक अवसर और दीजिये। यदि वह उस समय जरा भी रुचि नहीं दिखाये तो थोड़ी ही देर बाद खाना देने की जरूरत नहीं है। यदि भोजन के बीच में भूख दरसाये तो उसे आप थोड़ा-सा अधिक नाश्ता दें या फिर दूसरे समय का खाना उसे जरा जल्दी द। यदि आप कभी कभी उसकी ऐसी हरकतों पर खाना देना रोक देंगी तो वह भूख लगने पर अपना खाना ध्यान से खाने लगेगा।

यहाँ एक बात का ध्यान रखना जरूरी है। लगभग एक साल के शिशु की ऐसी हरकतें सदा ही रहती हैं कि वह शाक-भाजी में अपनी अगुलियाँ डालकर कुरेदता है या रोटी या लपसी हाथ में लेकर मसलता है अथवा तश्तरी में दूध की बूँदें खुद टपकाना चाहता है। इन हरकतों से आप खीझा नहीं करें। वह इन हरकतों के साथ साथ ही चिड़िया के बच्चे की तरह अपना मुँह भी खोलता रहता है। केवल इसी बात पर उसको खिलाना नहीं रोक देना चाहिये और साथ ही उसे ऐसी हरकतों से भी बिल्कुल नहीं रोकना चाहिये। यदि वह तश्तरी ही उलटना चाहे तो आप उस तश्तरी को नीचे से मजबूती से पकड़ी रहें। यदि वह इसके लिए जिद्द करता है तो आप तश्तरी को उसकी पहुँच के बाहर रख द या फिर उसे खिलाना रोक दें।

४१६ उसे जल्दी ही अपने हाथों खाना सिखाइये —शिशु किस उम्र में अपने हाथों खा सकता है यह बहुत कुछ मा के या खिलाने वाले के रुख पर निर्भर करता है। डा डाविस को अपने परीक्षणों में पता चला कि बहुत से शिशु जो एक वर्ष के भी नहीं थे अपने हाथों चम्मच से बड़े ही कौशलता से खाना खाते थे। दूसरी ओर ऐसी मा—जो अपने शिशु को चौबीसों घण्टे छाती से चिपटाये रहती थीं—भी थी जिसका कहना था कि उसके दो साल के बच्चे को अभी चम्मच सम्हालना ही नहीं आ पाया है। यह सब इस पर निर्भर करता है कि आप उसे इसके लिए कितना अवसर देती हैं।

बहुत से शिशु एक साल के होते ही ऐसी हरकतें करते हैं मानों वे खुद चम्मच से खाना चाहते हैं और यदि आप उन्हें अवसर दें तो उनमें से बहुत से बिना किसी सहायता के डेढ साल के होते ही खाना सीख लेते हैं।

छः महीने का शिशु जब अपने हाथों से रोटी का टुकड़ा या बिस्कुट उठाकर मुँह में रखने लगता है तभी से चम्मच सम्हालने की तैयारी उसकी आरंभ हो जाती है। नौ महीने के लगभग वह टुकड़े उठा कर खुद ही मुँह में रखने लग

छूकर देखना भी सीखना है

जाता है। जिस शिशु को आप अपनी अंगुलियों से इस तरह उठाकर खाने नहीं देते उसे चम्मच से खाना सीखने में अधिक समय लगने की सम्भावना रहती है।

शांत स्वभाव का दस या बारह मास का शिशु मा द्वारा चम्मच से खाना खिलाते समय यह करेगा कि वह भी उसके चम्मच वाले हाथ को थाम लेगा। अधिकांश शिशुओं में जब चम्मच से खुद ही खाने की जोरों से उमग उठती है तो वे मा के हाथ से चम्मच छीनना शुरू कर देते हैं और इस तरह मा और शिशु में रस्सा-कशी शुरू हो जाती है। परन्तु मा को चाहिये कि वह उस चम्मच को शिशु के हाथ में थमा दे और खुद दूसरा चम्मच ले आये। शिशु को जल्दी ही इस बात का पता चल जाता है कि चम्मच को पकड़ लेना तो सरल है परन्तु उससे उठा कर खाना मुँह में रखना बहुत ही मुश्किल काम है। उसे यह सीखने में कई सप्ताह लग जाते हैं कि चम्मच पर खाना कैसे रखा जाता है और कई सप्ताह के बाद वह सीख पाता है कि रकाबी से उठाकर मुँह तक ले जाने में चम्मच उलट नहीं जाये। वह खाना खाने की इस

तरह की कोशिश से ऊब उठता है और मुँह में रखने के बजाय चम्मच से खाने को कुचलता रहता है या नीचे गिराता है। आपको चाहिये कि ज्योंही वह ऐसा करने लगे तश्तरी उसके सामने से हटा दें। यदि आप चाहें तो उसके परीक्षण के लिए दो तीन कौर उसके सामने पड़े रहने दें।

यहाँ तक कि जब वह खुद चला कर खाना खाना सीखने की कोशिश में भरसक जुट जाता है तो भी कई बार अचानक वह खाना गिरा कर गड़बड़ी कर डालता है व सब कुछ सान लेता है, फैला देता है। आपको यह सब बर्दाश्त करना ही होगा। यदि आपको उसके कपड़े या खाने की मेज पर बिछे कपड़े के बिगड़ने की चिन्ता है तो आप उसपर प्लास्टिक का कपड़ा चढ़ा दें। छोटे छोटे किनारे वाले मुड़े हुए चम्मचों से शिशु को खाना सम्हालने में सहूलियत रहती है परन्तु शिशु सीधी डंडी वाले छोटे चम्मचों को आसानी से पकड़ सकता है।

आजकल प्लास्टिक के बने मोटी डंडी के कुछ ऐसे चम्मच चले हैं जिन्हें शिशु आसानी से पकड़ भी सकता है और ये उसके हाथ में ठीक स्थिति में रहते हैं।

यदि शिशु खुद अपने हाथ से खा लेता है तो आप उसे ही पूरी तरह से खाना खा लेने दीजिये। अब हम एक बहुत ही महत्वपूर्ण बात की चर्चा करेंगे। केवल यही पर्याप्त नहीं है कि शिशु के हाथ में चम्मच थमा दिया जाये और उसे खुद चला कर खाने का अवसर दे दिया जाय। आपको धीरे धीरे उसे ऐसा करने से क्या लाभ हैं यह भी दरसाना चाहिये। आरम्भ में वह यह प्रयत्न इसलिए करना चाहता है कि उसके मन में कुछ करने की उमंग रहती है, परंतु जब वह यह जान जाता है कि यह बहुत ही मुश्किल काम है और मा भी उसे अपने हाथों खिलाने को तैयार रहती है तो वह इस झंझट से छुटकारा पाना चाहेगा और अपने हाथों खाना छोड़ देगा। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि खाने के आरम्भ में जब शिशु खूब भूखा हो तो आप उसे उसका खाना थोड़ी देर अकेले ही खाने दीजिये, उसे चम्मच से उठा कर कुछ निवाले मुँह में रखने दें इसके बाद भूख लगी रहने के कारण वह खुद ही चला कर खाना चाहेगा। हर बार खाने के समय वह जितनी देर तक खुद खाता रहेगा तो उससे दो बातें होंगी, एक तो उसे खुद ही खाना खाना आ जायेगा, दूसरी उसकी खाने सम्बंधी जो समस्याएँ हैं वे भी पैदा नहीं होंगी।

जिस समय शिशु अपनी मनपसन्द रुचि की चीज दस मिनिट में साफ करने

लग जाये तो आप यह समझ लें कि अब वह समय आ गया है जब कि आपकी मदद की उसे जरूरत नहीं रही है और आप उसे अपने हाथों खाना खिलाने के मोह में नहीं पड़ें। यह समय ऐसा है जब कि अधिकांश मातायें भूल कर बैठती हैं और गलत तरीका अपना लेती हैं। वे कहती हैं, "यह अपने चावल और फल तो अच्छी तरह से खा लेता है, परन्तु उसे दूसरी चीजें मुझे चलाकर अपने हाथों खिलानी पड़ती हैं।" ऐसा करने में थोड़ा-बहुत खतरा रहता है। यदि वह खाने की एकाध चीज सम्हाल कर खुद ही खा लेता है तो उसमें इतनी निपुणता तो है ही कि वह दूसरी चीजों को भी खुद खा सके। यदि आप उसे इस तरह खिलाने लगती हैं तो फिर यह कोशिश नहीं करता है। यह यह भेद समझने लगता है कि कौनसी चीजें उसे खानी चाहिये और कौनसी चीज मा खिलायेगी। वह यह भी जान जाता है कि उसकी रुचि की चीज कौनसी है और मा कौनसी चीज ठूँसने जा रही है। अंत में आगे चल कर नतीजा यह होगा कि जो चीज आप उसे खिलाती हैं उसके लिए उसकी भूख मारी जायेगी। अगर आप उसकी रुचि के भोजन में से ही उसे पूर्ण संतुलित खुराक अपने ही हाथों खाने देती हैं तो इस बात की बहुत बड़ी संभावना रहती है कि हर सप्ताह उसकी खुराक बढ़ने लगेगी, भले ही बीच बीच में वह कभी किसी चीज़ से मुँह फेर ले या किसी चीज को अधिक पसन्द करने लगे।

आप उसे सफाई के साथ तौर तरीके से खाना खिलाने के लिए परेशानी में नहीं पड़ें, शिशु अधिक सफाई और अधिक चतुराई के साथ खुद चला कर खाना चाहता है। वह अंगुलियों से खाना उठा कर मुँह में रखना सीख लेने के बाद धीरे धीरे चम्मच से खाना चाहता है, फिर चम्मच के बाद काँटे से भी खाना सीख लेगा। परन्तु यह तब होगा जब वह अपने आपको इसके लिए समर्थ पायेगा अर्थात् वह यह बातें ठीक उसी ढंग से करेगा जिस तरह से वह दूसरे लोगों को दूसरी तरह के दूसरे मुश्किल काम करते हुए देखेगा। डा डाविस ने जिन शिशुओं पर परीक्षण किया उनमें यह बात पायी जबकि उन्हें इस बारे में जरा भी सहायता या शिक्षा नहीं मिली थी। उसने पता चलाया कि कुत्ते के पिल्ले भी बिना सिखाये ही तौरतरीकों से अपना खाना खाना सीखना चाहते हैं। आरंभ में वे दूध के गहरे बरतन में खड़े होकर अपना चेहरा उसमें डुबाते हैं। इसके बाद वे सबसे पहले अपने पैरों को उस बरतन में से बाहर रखना चाहते हैं। इसके बाद वे बिना अपना मुँह डुबोये दूध को जीभ से

चाटने लगते हैं और अंत में संतोष के साथ अपनी मूँछें चाट-चाट कर साफ करते हैं।

मैं इस बात पर जोर देना चाहता हूँ कि शिशु को एक से डेढ़ साल की उम्र में ही खुद चला कर खाना खाना सिखाना चाहिये, क्योंकि यह उम्र ऐसी है जब वह खुद अपने हाथों सभी बातें सीखना चाहता है। मान लीजिये कि मा इन दिनों शिशु को ऐसा करने से रोक देती है और जब वह इक्कीस माह का हो जाता है तो कहती है, "अरे इतना बड़ा धींगड़ा हो गया है और अभी भी यही चाहता है कि मैं तुझे खिलाती रहूँ। चल! खुद ही खा।" तब बच्चा इसके लिए मचल जाता है। वह मन ही मन सोचता है कि वह क्यों यह तकलीफ उठाये, मा तो खिलाने वाली है ही और उसके हाथों खाना उसका हक है। अब वह अपने विकास के कुछ ऊँचे धरातल पर पहुंच गया है, जहाँ उसके लिए चम्मच जैसी चीजें पकड़ना और उनसे खाना सम्हालने में कोई उत्साह नहीं रह गया है। वास्तव में इस समय वह उस स्तर से गुजर रहा है जहाँ उसकी भावनाएँ सभी उचित चीजों के विरुद्ध प्रतिक्रिया करती रहती हैं। ऐसे बच्चे की मा उसे खिलाना पिलाना सिखाने का शानदार मौका हाथ से खो चुकी है।

आप इन सब बातों को कहीं इतनी गंभीरता से भी न ले बैठें कि यह सोचने लग जायें कि एक साल से डेढ़ साल की उम्र ही एकमात्र—शिशु खाना खुद कैसे खाये—यह सिखाने की उम्र है, या इसलिए परेशान हो उठें कि आपका शिशु इस बारे में सही तरक्की नहीं कर पा रहा है अथवा जब वह इसके लिए न तो तैयार ही हो और न उत्सुक ही हो और आप उसे जबरदस्ती करके खुद ही अकेले खाने को मजबूर करें। यदि आप ऐसा करेंगी तो इससे दूसरी समस्याएँ पैदा हो जायेंगी। मैं तो केवल यही बात कहने जा रहा हूँ कि बच्चा बहुत ही जल्दी खुद खाना सीखना चाहता है जब कि बहुत सी माताओं को इस बात का भान ही नहीं होता है, साथ ही माता पिता के लिए यह ध्यान रखना जरूरी है कि जैसे ही बच्चा खुद खाने लग जाये वे उसे अपने हाथों खिलाना छोड़ दें।

भोजन में आवश्यक तत्व

बच्चे को प्रतिदिन दिये जाने वाले भोजन की चर्चा करने के पहले हमें यह जान लेना चाहिये कि भोजन किन रसायनिक तत्वों से बनता है और शरीर के लिए इन तत्वों का क्या उपयोग है।

एक तरह से आप बच्चे के शरीर की तुलना नयी बनती हुई इमारत से कर सकते हैं। इसको बनाने के लिए तथा इसको टूटफूट से ठीक रखने के लिए ढेरों सामान की जरूरत पड़ती है। परन्तु इमारत काम नहीं करती है जबकि हमारा शरीर तो मशीन की तरह काम भी करता है। इसलिए शक्ति पाने के लिए इसे ईंधन की भी जरूरत रहती है जिससे यह चलता रहे और दूसरे ऐसे तत्व भी मिलते रहें जिनसे यह ठीक ढंग से काम करता रहे। ठीक उसी तरह जैसे एक मोटर को तेल, पेट्रोल, चिकनाई और पानी की जरूरत रहती है।

प्रोटीन

४१७ प्रोटीन —यह शरीर को बनाने के लिए एक बहुत ही जरूरी पदार्थ है। स्नायु, हृदय, मस्तिष्क और गुर्दे अधिकतर इससे बनते हैं (इनमें पानी भी कई अंश तक काम करता है)। हड्डियों की बनावट प्रोटीन की होती है और उनमें आवश्यक खनिज भरे रहते हैं, हड्डियाँ इनके कारण कड़ी रहती हैं ठीक उसी तरह से जैसे कालर में माँड़ देने से वह कड़ा बना रहता है। बच्चे द्वारा अपने शरीर के हर अंग में विकास करने तथा रोज रोज शक्ति काम में आने के कारण जो कमी होती है उसको पूरा करने के लिए भोजन में प्रोटीन अच्छी मात्रा में होना चाहिये।

बहुत से प्राकृतिक भोजनों में प्रोटीन रहता है। कुछ में यह अधिक मात्रा में होता है तो कुछ में कम। मांस, मुर्गी, अण्डे और दूध में यह अधिक मात्रा में रहता है। ये ऐसे भोजन हैं जिनसे शरीर को सभी तरह का आवश्यक प्रोटीन मिल जाता है। यही कारण है कि औसत बच्चे को ३० औंस के लगभग दूध रोज मिलना चाहिये। इसके अलावा उसे मांस या मछली या

अंडे भी प्रतिदिन मिलने चाहिये। इसके बाद दूसरा नम्बर उन अन्न और दालों का आता है जिनमें प्रोटीन रहता है, साबुत अनाज, मेवा, और सोयाबीन मटर आदि। परन्तु यह प्रोटीन इनमें ठीक ठीक मात्रा म नही रहता है और शरीर के लिए पूरा नहीं पड़ता यानी शरीर इसीके आधार पर रहे तो उसकी बनावट इतनी दृढ नहीं होती। साबुत अन्न में कुछ आवश्यक प्रोटीन के तत्व होते हैं। फलियों में या सोया में प्रोटीन के दूसरे तत्व रहते हैं। यदि बच्चे को साबुत अन्न और फलियाँ भी दी जाती रहें तो वे मास, मछली, अण्डे, दूध के प्रोटीन तत्वों की जो कमी रह जाती है उसे पूरी कर देते हैं, परन्तु ये इनकी जगह नहीं ले सकते।

खनिज तत्व (मिनरल्स)

४१८. खनिज तत्व —कई तरह के खनिज तत्व शरीर के बनाने में तथा प्रत्येक अग के संचालन में बहुत ही महत्वपूर्ण भाग लेते हैं। हड्डियों और दाँतों को कड़ा बनाये रखने के लिए शरीर में केल्शियम (चूना) और फास्फोरस जरूरी है या यों कहा जा सकता है कि इनकी कठोरता और मजबूती ही इन दोनों तत्वों के कारण है। लाल खून बनाने वाले तन्तुओं में वह तत्व जो प्राणवायु (आक्सीजन) को शरीर के हर भाग में पहुँचाते हैं उनका बहुत-सा अश लौह और ताम्र खनिज तत्वों से बनता है। गल ग्रन्थि को सुचारु ढग से काम करने के लिए उसमें 'आयडीन' तत्व होना जरूरी है।

सभी प्राकृतिक कच्चे भोजनों में (फल, शाक, मांस, साबित अन्न, अण्डे और दूध) शरीर के लिए अधिक उपयोगी मूल्यवान कई तरह के खनिज तत्व रहते हैं। परन्तु अन्नों को साफ करने या उन्हें भूनने अथवा तलने तथा सब्जियों को ढेरों पानी डालकर पकाने के कारण इनमें से अधिकतर तत्व नष्ट हो जाते हैं। भोजन में अधिकतर इन तत्वों की कमी पायी जाती है, चूना (केल्शियम) लौह और (कुछ क्षेत्रों में) आयडीन। कुछ फलों और सब्जियों में केल्शियम (चूना) की थोड़ी बहुत मात्रा रहती है परन्तु यह दूध और पनीर में बहुत रहता है। शरीर को आयरन (लौह तत्व) हरे व पत्ते वाली सब्जियाँ, मास, फल, साबित अनाज से थोड़ा बहुत मिलता है परन्तु यह तत्व अण्डे की जर्दी और कलेजी म भरपूर मात्रा में मिलता है। कुछ क्षेत्रों में पानी, फल और सब्जियों में आयडीन नहीं होता है अतएव वहाँ के लोगों के शरीर में इसकी भारी कमी होने के कारण गले सूज जाने की बीमारियाँ हो जाती है।

शरीर में आयरन बनाये रखने के लिए उनके खाने व नमक में इसकी मात्रा मिलायी जाती है जिससे गण्डमाला का रोग न हो।

विटामिन

जिस तरह किसी मशीन के ठीक तरह से काम करने के लिए कुछ तेल की बूँदों की जरूरत रहती है उसी तरह से शरीर के ठीक ढग से काम करते रहने के लिए थोड़ी मात्रा में विटामिन भी मिलना चाहिये।

४१९ विटामिन ए—साँस-नली, आँतों और मूत्र-प्रक्रिया तन्त्रों, आँख के बहुत से हिस्सों (वह अंग भी जिससे धुंधली रोशनी में भी देखा जा सकता है) को स्वस्थ बनाये रखने के लिए इस तत्व की शरीर को बहुत ही जरूरत रहती है। शरीर इसे दूध की मलाई, अण्डे की जर्दी, हरी और पीली सब्जियों तथा तैयार विटमिन की बूँदों से पाता है। इस तत्व की केवल उन्हीं लोगों में कमी रहती है जिनको या तो खुराक ठीक नहीं मिलती हो अथवा जिनकी पाचनक्रिया इन्हें पचा नहीं सकती हो। इस बात में भी विश्वास करने के कोई कारण नजर नहीं आते कि वे लोग जो अच्छी खुराक लेते हैं उनमें विटामिन ए की मात्रा अधिक होने के कारण सर्दी के रोग असर नहीं करते हैं।

४२० विटामिन बी कम्प्लेक्स—पहले वैज्ञानिकों का यह मत था कि यह एक ही विटामिन होता है जो शरीर में कई तरह का काम देता है। परन्तु जब उन्होंने ध्यान से इसकी खोज की तो पता चला कि इसमें कई तरह के दूसरे विटामिन हैं। परन्तु ये सभी विटामिन एक से ही भोजन में मिलते हैं। क्योंकि अभी तक इन विटामिनों का क्या लाभ है और इनकी अलग अलग क्या क्रिया है यह पूरी तरह नहीं समझा जा सका है, अतएव ऐसी हालत में गोलियों के रूप में लेने के बजाय भोजन से प्राप्त करना अधिक अच्छा रहता है। मानव शरीर को लाभकारी ऐसे तीन विटामिन उनके रसायनिक नामों से जाने जाते हैं।—ये हैं —थियामिन, रिबोफ्लाविन, नियासिन। शरीर के हर अवयव को इनकी आवश्यकता रहती है। *थियामिन (बी१)—यह साबित अनाज, दूध, अण्डे, कलेजी, माँस और कुछ सब्जियों और फलों में मिलता है।* यह अधिक—विशेषकर सोड़ा डालकर—पकाने से नष्ट हो जाते हैं। जब लोग साफ किया हुआ मैदा, माँड़ चावल, शक्कर खाते हैं तो उनको इसकी पूरी मात्रा नहीं मिल पाती है। थियामिन की कमी से भूख न लगना, वजन कम होना, थकान, पेट और आँतों की पीड़ा तथा नाड़ियों में सूजन आदि हो

जाती है (इस तरह की बीमारियों के और भी कई कारण हो सकते हैं और उनमें अधिकतर थियामिन की कमी ही खास बात नहीं होती है)। रिबोफ्लाविन (बी २ या जी) कलेजी, मांस, दूध, अंडे, हरे शाक, साबुत अन्न, यीस्ट में अधिक मिलता है। इसलिए ऐसे पदार्थ अधिक खाये जाने चाहिये। इसकी कमी के कारण मुँह, ओठ व चमड़ी फट जाती है तथा मुँह, आँख या चमड़ी के दूसरे रोग भी हो जाते हैं। नियासिन (निकोटिनिक एसिड) दूध को छोड़कर अन्य सभी पदार्थों में, जिनमें रिबोफ्लाविन मिलता है, पाया जाता है। इसकी कमी के कारण मुँह, आँत और चमड़ी के रोग हो जाते हैं जिनमें अधिकतर चमड़ी फट जाती है (पेलाग्रा)।

४२१ विटामिन सी —(एस्कोरबिक एसिड) यह संतरे, नींबू, अंगूर, टमाटर का रस तथा कच्ची गोभी में अधिक होता है। दूसरे कुछ फलों व सब्जियों में—आलू आदि में—भी इसकी मात्रा रहती है। कई तरह की विटामिन-युक्त दवाइयों में यह काम में लिया जाता है। उबालने या पकाने से यह जल्दी ही नष्ट हो जाता है। यह हड्डियों, दाँतों, रक्त-तन्तुओं और अन्य अवयवों के लिए जरूरी है और शरीर के कतिपय तन्तुओं के संचालन में भी यह हाथ बँटाता है। इसकी कमी उन बच्चों में अधिक पायी जाती है जो खाली गाय के दूध पर रहते हैं और जिन्हें संतरा-नारंगी या नींबू का रस अथवा विटामिन सी दवाई के रूप में नहीं मिल पाता है। इसकी कमी के कारण हड्डियों के जोड़ सूज जाते हैं, उनमें तेज पीड़ा रहती है और मसूड़ों से खून आने लगता है। इस तरह के रोग को स्कर्वी कहते हैं।

४२२ शरीर के विकास के लिए विटामिन डी की अधिक मात्रा में जरूरत रहती है, खासकर हड्डियों और दाँतों के लिए —भोजन में जो कैल्शियम (चूना) और फास्फोरस होता है और आँतों में पहुँच जाता है उस खून में मिलने और बढ़ती हुई हड्डियों में जरूरी स्थानों पर जमा करने में यह विटामिन भारी सहयोग देता है। यही कारण है कि शिशु के विकास के समय और पहले भी उसकी खुराक में विटामिन डी रहना चाहिये। साधारण भोजन में इसकी मात्रा बहुत थोड़ी रहती है। मनुष्य के शरीर में जो चर्बी रहती है उस पर सूर्य की किरणें पड़ने से उनमें सीधा विटामिन डी बन जाता है। यही कारण है कि जो बच्चे अधिकतर खुले में रहते हैं और अधिक कपड़ों से नहीं लदे रहते, उन्हें यह प्रकृति से मिल जाता है। जब वे ठंडे जलवायु में रहते हैं तो अपने शरीर को ढके रहते हैं और घरों से बाहर कम निकल पाते हैं। इन जगहों पर सूरज

की किरणें भी बहुत कम पड़ती हैं और हवा में धूएँ और खिड़कियों के बद शीशों के कारण असर नहीं कर पाती हैं। ऐसी हालत में कई तरह के मछली के तेल और विटामिन डी (दवा के रूप में मिलने वाला) लेना चाहिये जो इस कमी को पूरा कर सके (मछली पानी की सतह पर पाये जाने वाले छोटे छोटे पौधों को खाया करती है और इन पर सूरज की रोशनी पड़ने के कारण विटामिन डी की मात्रा रहती है, इस तरह मछली के गुर्दे में जो चर्बी पायी जाती है उसमें विटामिन डी अधिक रहता है)। इस विटामिन की कमी से हड्डियाँ नरम होकर लचकने लगती हैं, मुड़ जाती हैं, कमजोर पड़ जाती हैं, दाँत ठीक नहीं रहते, अवयव और स्नायु कमजोर हो जाते हैं। इस तरह जो रोग हो जाता है उसे रिकेट्स (फक) कहते हैं।

बड़े आदमी को विटामिन डी अंडों, मक्खन, मछली और थोड़ी-बहुत धूप से मिल जाता है। परन्तु जिस बच्चे को खुली धूप नहीं मिल पाती हो उसे विटामिन डी विशेष मात्रा में (दवा के रूप में) जब तक वह बड़ा नहीं हो जाय तब तक सर्दी और गर्मी में भी देते रहना चाहिये। मा को भी गर्भ के दिनों में तथा बच्चे को अपना दूध पिलाने पर कुछ अधिक विटामिन डी देना जरूरी है।

पानी और फल व सब्जियों के रेशे

४२३ **पानी** —पानी में न तो कोई पोषण तत्व ही होता है और न विटामिन ही। फिर भी यह हमारे शरीर को खड़े रखने तथा संचालन करने के लिए बहुत जरूरी है (शिशु के शरीर का साठ प्रतिशत अंश पानी है)। शिशु को अपने भोजन के बीच के समय एक या दो बार पानी मिलना चाहिये, खास तौर से गर्मी के दिनों में तो उसे पानी देना ही चाहिये। बहुत से भोजन तो पानी जैसे तरल होते हैं और उनसे हम अपनी रोज की पानी की जरूरतें पूरी कर लेते हैं, जैसे दूध आदि।

४२४ **फलों व सब्जियों के रेशे** —फलों, शाकों और अन्न में ऐसे रेशे भी होते हैं जिन्हें हमारी आँतें नहीं पचा सकती हैं और न ये खून या अन्य चीजों में ही घुल पाते हैं। ये पाखाने में होकर बिना किसी उपयोग के निकल जाते हैं परन्तु इनका होना दूसरे कारणों से बहुत जरूरी है। ये ऐसे तत्व हैं जो पाखाने में मिल जाने पर आँतों को हरकत देते हैं। यदि ये नहीं हों और कोई व्यक्ति दूध और अंडे को ही अपनी खुराक रखे तो उसकी आँत में बहुत कम अंश रहने के कारण उसे कब्ज रहने लगेगी।

४२५ इंधन —अभी तक हम ऐसी चीजों की चर्चा कर रहे थे जिनसे शरीर की बनावट में व उसको ठीक तरह से काम करने में मदद मिलती है। परन्तु हमने अभी तक इसके लिए जरूरी 'इंधन' की चर्चा नहीं की जो इसे चलाता है। शरीर मानों एक इंजन की तरह है और जैसे मोटर को चालू रखने के इंजन को तेल की सदा जरूरत रहती है उसी तरह शरीर को भी जीवित रखने के लिए यह जरूरी है कि इसको भी इंधन मिलता रहे। जब आदमी सोया रहता है तो भी उसका दिल धड़कन करता है, आँत सिकुड़ती फैलती रहती हैं, कलेजा, गुर्दे और दूसरे अवयव अपना काम करते रहते हैं। यह ठीक उसी तरह से है जैसे मोटर खड़ी रखकर उसका इंजन चालू रखा जाता है। जब आदमी जाग जाता है। वह चलता फिरता है, काम करता है, दौड़ता है तो वह अधिक इंधन काम में लेता है ठीक जैसे मोटर का इंजन तैल जलाता है। शिशु का बहुत सा भोजन जो वह रोज लेता रहता है इंधन की तरह काम आ जाता है उन दिनों में भी जब कि वह तेज़ी से पनपता है।

४२६ भोजन में इंधन के तत्व ये हैं —स्टार्च (माँड), शक्कर और चर्बी (वसा) (कुछ अंशों में प्रोटीन भी)। स्टार्च (माँड) शकर के रासायनिक घोल से बनती है। शरीर में मिल जाने के पहले यह आँतों में ही शक्कर के रूप में छँट जाती है क्योंकि स्टार्च (माँड) और शक्कर इस तरह के घुलेमिले तत्व हैं कि इन दोनों के घोल को 'कारबोहाइड्रेट्स' कहते हैं। शरीर की चर्बी (वसा) —जब कोई आदमी शरीर के लिए जरूरी इंधन से अधिक चिकनाई, शक्कर, स्टार्च (मॉड़) और प्रोटीन लेता है तो बचा हुआ भाग शरीर में चमड़ी के नीचे चर्बी के रूप में जमा हो जाता है। जब कभी उसकी खुराक में इन चीजों की बहुत कमी रहने लगती है तो शरीर अपने में पहले से इकठी चर्बी को इंधन के रूप में काम लेता रहता है और आदमी दुबला हो जाता है। इस तरह जमा की जानेवाली यह चर्बी जैसी चीज जो हरएक के शरीर में अधिक या कम मात्रा में रहती है शरीर को गर्म बनाये रखने में कम्बल की तरह काम देती है।

४२७ पोषण-तत्व —(कैलोरिज) भोजन में जितना पोषण-तत्व है वह इंधन के तौर पर जाना जाता है। पानी और खनिज में किसी तरह का पोषण-तत्व नहीं रहता है। इसका मतलब यह हुआ कि इनमें इंधन या शक्ति

जैसी कोई चीज नहीं होती। चर्बी (वसा) म अधिक पोषण-तत्व होते हैं। एक औंस चिकनाई में इतने ही पोषण-तत्व होते हैं जितने दो औंस स्टार्च (माँड़) शक्कर और प्रोटीन म रहते हैं। मक्खन, पनीर, खान क तेल —जो एक तरह से चरबी से ही बने रहते हैं—और मलाई, सलाद का शोरवा आदि में चिकनाई अधिक होती है, अतएव इनमें पोषण-तत्व भरे रहते हैं।

चीनी और शर्बत में भी बहुत अधिक पोषण-तत्व होते हैं क्योंकि ये पूरे कार्बोहाइड्रेट्स (स्टार्च और चीनी का घोल) होते हैं और इनमें जरा भी पानी का अश नहीं रहता है या इनमें फलों के ऐसे रेशे नहीं रहते हैं जिन्हें आँतें पचा नहीं सकती हो।

अनाज (जिसे हम सानुत या रोटी, पेक, मक्रोनी, पुडिंग आदि के रूप में खाते हैं) और स्टाच वाले फल (आलू, फलियाँ, बालियाँ आदि) इनमें पोषण-तत्व बहुत रहते हैं क्योंकि इनका अधिकाश स्टाच से बना होता है।

माँस, मुर्गी, मछली, अण्डे, पनीर म भी पोषण तत्व भरे रहते हैं, क्योंकि इनमें प्रोटीन और चर्बी (वसा) अधिक रहती है। हम इन भोज्यों से अधिक पोषण तत्व नहीं पाते हैं क्योंकि हम इन्हें थोड़ी मात्रा में लेते हैं और अन्न व फल से इनकी अपेक्षा हम अधिक पोषण तत्व पा लेते हैं क्योंकि उन्हें हम अधिक मात्रा में खाते हैं। दूध में बहुत-पोषण-तत्व रहते हैं क्योंकि इसमें शक्कर प्रोटीन और चर्बी (वसा) अधिक मात्रा म रहती है। हम दूध अधिक पीकर इसकी कमी को पूरा कर सकते हैं।

ताजा फल और सूखे मेवों से भी हमें ठीक मात्रा में पोषण-तत्व मिल जाते हैं क्योंकि इनमें प्राकृतिक शक्कर होती है। केले और सूखे मेवों में यह (आलू की अपेक्षा) अधिक रहती है।

शाक सब्जियों की अलग अलग किस्मों में पोषण तत्व कम या अधिक होते हैं। जिसमें जितनी शक्कर और स्टार्च अधिक होगी उसमें उतने ही पोषण तत्व दूसरों से ज्यादा रहेंगे। ऐसी सब्जियाँ जिनमें अधिक पोषण-तत्व होते हैं शकरकन्द, आलू, मक्का, सोयाबीन और अन्य फलियाँ हैं मटर, चुकन्दर, गाजर, प्याज, हरे चुकन्दर, शलजम, काशीफल (कुम्हड़ा) में ये ठीक ठीक मात्रा में होते हैं। गोभी, बन्दगोभी, बैंगन, टमाटर, पालक में पोषणतत्व कम मात्रा में होते हैं।

४२८ **भोजन सतुलित ढग का रहे** —आप भोजन उसके पोषण तत्व, विटामिन या अन्ले खनिज कितनी मात्रा में होते हैं इस विचार से नहीं खाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को आग चल कर अपने पोषण तत्वों में संतुलन बनाये रखना पड़ता है यानी कहीं वे बहुत अधिक नहीं हो जाय अथवा उनकी कमी ही न हो। इसीके अनुसार उसे अपने पोषण तत्व वाले भोजन लेने चाहिये जिसे हम संतुलित या ठीक सा भोजन कह सकते हैं। यदि कोई अपने भोजन में एक तरह की कमी को पूरी करने में जी जान से जुट जाता है और दूसरी कमियों को भूल जाता है तो बाद में इससे तकलीफ उठानी पड़ती है।

जवान होने की उम्र में जब लड़की यह देखती है कि वह मोटी होती जा रही है तो अपना मुटापा कम करने के लिए वह ऐसे सभी भोजन छोड़ देती है जिसके बारे में उसने सुन रखा है कि उनमें अधिक पोषण-तत्व होते हैं। वह शाक-सब्जियों के रस, फल और काफी पर रहने लगती है। यदि वह यह खुराक अधिक दिनों तक जारी रखेगी तो बीमार पड़कर रहेगी। यदि कोई मा यह समझ कर के कि विटामिन वगैरा दिखावे की बातें हैं और स्टार्च खाने में घटिया होता है, अपने बच्चे को गाजर का सलाद और केवल फल ही सायकाल को खाने में देती है तो उस बेचारे गरीब बच्चे को इनमें इतना भी पोषण-तत्व नहीं मिलेगा जो एक खरगोश के लिए काफी हो। मोटे-ताजे लोगों के बीच रहने वाली एक मोटी-ताजी मा अपने बच्चे को लम्बा पतला देखकर झेंप के मारे उसे ठीक करने के लिए चर्बी (वसा) वाली भारी खुराक सदा खाने को देती है तो उसका फल यह होगा कि इससे उसकी भूख भविष्य के लिए मारी जायेगी। इस तरह खुराक में कमी हो जाने के कारण वह अपना भोजन भी कम लिया करेगा इससे उसके बदन में विटामिनों और खनिजों की कमी हो जायेगी।

४२९ **साधारण तौर पर खुराक कैसी हो** —खुराक का यह सारा मामला झंझट बखेड़े भरा लगता है परन्तु वास्तव में ऐसी बात नहीं है। सौभाग्य से मा को बच्चे के लिए पूरी ढग की खुराक की चिन्ता नहीं करनी पड़ती है। डा डेविस आर दूसरे लोगों ने खोजबीन करके पता चलाया कि बच्चे की अपनी भूख ही यह बता देती है कि उसे कैसी खुराक चाहिये और बाद में वह खुद सतुलित भोजन लेने लग जाता है (परि० ४०९)। परन्तु यह

तभी होता है जब कि किसी भोजन विशेष पर जोर देकर उसमें अरुचि पैदा नहीं करवा दी गयी हो और उसे सभी प्राकृतिक भोजन उचित मात्रा में समय समय पर दिये जाते रहे हों। *माता पिता को मोटे तौर पर केवल यही ध्यान* रखना है कि किन किन चीजों के होने से भोजन सभी तरह से उपयोगी सिद्ध हो और यदि बच्चे को किसी चीज से अरुचि हो जाये तो उसके बजाय दूसरी कौनसी चीज़ दी जा सकती है। मोटे तौर पर रोज दिये जाने वाले भोजन में ये चीजें होनी ही चाहिये।

(१) दूध (किसी भी रूप में) { तीस औंस से चालीस औंस तक (आधा सेर—तीन पाव)

(२) माँस या मुर्गी या मछली

(३) अण्डा { जिसदिन माँस-मछली नहीं दी जा सके उस दिन एक अण्डा उसकी एवज में अलग से दिया जाय। अच्छा तो यही है कि ये दोनों ही चीजें दी जानी चाहिये।

(४) शाक-सब्जियाँ { हरी और पीली—एक या दो बार, इनमें से कुछ कच्ची ही दी जाँय।

(५) फल { दो या तीन बार, इनमें से कुछ फल ताजे जरूर हों। इनमें संतरे का रस भी शामिल है (शाक सब्जी नहीं देने पर फल या फल नहीं देने पर अधिक शाक सब्जी दी जा सकती है।

(६) स्टार्च वाली शाक-सब्जी { आलू, शकरकंद, फलियाँ आदि—एक या दो बार।

(७) गहूँ की रोटी { पूरे खाद्यान्न जिनमें स्टार्च हो, चावल आदि, एक से तीन बार तक। कभी कभी स्टार्च वाली चीजें देकर भी इनमें से किसी की कमी पूरी की जा सकती है।

(८) विटामिन डी (दूध में या तैयार दवा के रूप में)।

अब हम वास्तविक भोजन कैसा हो इस पर अच्छी तरह विचार करने की स्थिति में हैं।

खाने की चीजें और भोजन

आहार

बच्चे की खुराक मे खाने की कौन कौन चीजें हों और उन्हें किस उम्र में दिया जाय यह बात डाक्टर, जैसा बच्चा है उसे देखकर, बताया करता है। यह बहुत कुछ इस पर रहता है कि पिछले दिनों तरह तरह की खाने की चीजों के बारे म उसका हाजमा कैसा रहा है, कौनसी चीज वह पचा लेता है, कौन कौनसी चीजें लेना वह पसन्द नहीं करता है और इनमें से बाजार में कौन कौनसी मिल सकती हैं, आदि।

यह पाठ उन माता पिता के लिए है जो डाक्टर से नियमित नहीं मिल पाते हैं और उन्हें लम्बे समय तक अपने ही अनुभवों के सहारे रहना पड़ता है। यदि आप भी ऐसी ही हालत म हैं तो इस मामले में अपनी सहज बुद्धि से काम लेने से भी मत चूकिये। अपने मन से यह विचार ही हटा दीजिये कि कुछ खानों को देने के लिए एक निर्धारित उम्र होनी चाहिये। आप दूसरे साल से ही धीरे धीरे नयी खाने की चीजें उसे देना शुरू कर दीजिये। धीरे धीरे यह शुरू कीजिये और उस बच्चे की ओर थोड़ी सावधानी रखने की जरूरत है जिसका हाजमा जल्दी ही बिगड़ जाता है।

"फीडिंग योर बेबी एण्ड चाइल्ड" (अंग्रेजी में)—बेंजामिन एम स्पाक, एम डी और मीरियम इ लोवनबर्ग द्वारा लिखी गयी इस पुस्तक में बच्चों के लिए कई तरह के खाने बनाने तथा कैसे क्या और कब देना चाहिये इस बारे में कई व्यावहारिक सुझाव हैं।

दूध

४३० एक साल के बाद शिशु का दूध —दूध में लगभग ऐसे सभी तत्व पाये जाते हैं जो मनुष्य की खुराक में होने जरूरी हैं, जैसे प्रोटीन, चर्बी (वसा), शक्कर, खनिज और कई विटामिन। ऐसे बच्चे जो दूध के अलावा दूसरे भोजन के पदार्थ ठीक मात्रा में ले लेते हों उन्हें ये बहुत कुछ इन भोजन के पदार्थों से मिल जाते हैं। परन्तु इन भोजनों से उन्हें केल्शियम

(चूना) नहीं मिल पाता है जबकि दूध ही अकेली ऐसी खुराक है जिसमें केल्शियम अच्छी मात्रा में होता है। यही कारण है कि आप अपने बच्चे को रोजाना आधा सर से तीन पाव दूध देना चाहेंगे।

इस बात का ध्यान रखें कि बहुत से बच्चे पहले दिन या एक सप्ताह तक कम दूध लेना चाहेंगे, दूसरे सप्ताह कुछ अधिक लेंगे और बच्चे में दूध के लिए उनकी रुचि बनाये रखने के लिए यह जरूरी है कि जब वह कुछ समय के लिए कम दूध लेता है तो उस पर दबाव डालकर ज्यादा दूध पिलाने की कोशिश मत कीजिये। यदि बच्चा दूध कम लेने लगता है तो आप उसे अधिक पीने को मजबूर न करें। यदि वह एक सप्ताह के बाद भी आधा सेर दूध नहीं लेता है तो आप ऐसे तरीके सोचिये कि दूध को कैसे दूसरे रूप में दिया जा सके।

४३१ दूध के बदले में क्या दिया जा सकता है? —चावल या ऐसे अन्न जो साबुत लिये जाते हों उन्हें तैयार करने में दूध का उपयोग किया जा सकता है। उनमें अच्छी मात्रा में दूध डालकर पकाया जा सकता है। दूध म फल उबालकर या मेवे या चावल डाल कर कई तरह के दूध पकवान बच्चे को दिये जा सकते हैं। शाक सब्जियाँ या मुर्गी के शोरबे को तैयार करने में भी पानी के बजाय दूध मिलाया जा सकता है। सिकी हुई मैदे की मिठाइ, उबले या कुचले आलूओं में तथा कई तरह की दूसरी चीजों में दूध लिया जा सकता है।

दूध को सुस्वादु जायकेदार बनाने के लिए क्या किया जाय? यदि बच्चा दूसरी चीजों में ठीक मात्रा में दूध ले लेता हो तो दूध को सुस्वादु जायकेदार बनाने के लिए दूसरी चीजें डालने की जरूरत नहीं है (चाय काफी आदि)। परन्तु यदि जरूरी ही हो तो बच्चे के दूध में कोको या गर्म चाकलेट मिला सकती हैं। यदि ठंडा पिलाना है तो चाकलेट शर्बत मिलाइये। कई बच्चों को चाकलेट देने से पेट में गड़बड़ी हो जाती है इसलिए ठीक यही रहता है कि बच्चे के दो साल के हो जाने के बाद ही चाकलेट दें और उस समय भी बहुत ही धीरे धीरे यह शुरू करना चाहिये। बाजार में दूसरी भी कुछ चीजें मिलती हैं जिनसे दूध की रंगत बदली जा सकती है। आप कोई भी चीज मिलाइये पर इस बात का ध्यान रखें कि उसे शर्बत ही नहीं बना दें, नहीं तो उसकी भूख ही जाती रहेगी। उसे यह आप स्ट्रा (कागज की नली) या शीशे की नली द्वारा चुस्की ले लेकर पीने दें, उसे इसमें मजा भी मिलेगा और भूख भी नहीं मारी जायेगी।

इस तरह का जायकेदार दूध थोड़े ही दिनों में ज्योंही पुराना पड़ा कि अपना महत्व खो देगा। यह बात उस समय अधिक संभव है जब बच्चा एक गिलास से कम दूध पीता हो और मा उसे पूरी गिलास पीने को मजबूर करती हो। परन्तु इसको भी बार बार नहीं दुहराया जा सकता है। जब माता पिता बच्चे को कहते हों कि जरा थोड़ा सा और जायकेदार दूध (या और कोई चीज़) पी लो तो बच्चा उसे छोड़ बैठता है या कतराने लगता है।

पनीर दूध का ही दूसरा रूप है और उपयोगी भी है। एक औंस पनीर में (लगभग सभी तरह की किस्मों में) इतना ही केल्शियम (चूना) होता है जितना आठ औंस दूध में। आपको आठ औंस दूध (तीन बार) देने के बजाय मलाई पनीर तीन औंस देनी होगी जिससे उसे इतना ही केल्शियम मिल सके। कुछ पनीर में केल्शियम चिक्नाई (वसा) बहुत थोड़ी मात्रा में रहती है इसलिए बच्चा इसे जल्दी ही हजम कर पाता है। इसे नमक लगाकर कच्चे शाक-सब्जियों या दूसरी चीजों के साथ बड़े आराम से और अधिक मात्रा में बच्चा खा भी लेता है। परन्तु ऐसा पनीर जिसमें चिकनाई ज्यादा हो कम देना चाहिये और धीरे धीरे शुरू करना चाहिये और संभवतया बच्चा भी थोड़ा ही लेना पसन्द करेगा। इन्हें रोटी या फलों पर फैला कर, टुकड़ों में या दूसरी चीजों के साथ दिया जा सकता है।

यदि बच्चा दूध किसी भी सूरत में नहीं लेना चाहता है (या उसके कारण चर्म विकार होता हो) तो उसको डाक्टर जिस तरह से सुझाये उस ढंग से केल्शियम (चूना) दिया जाना चाहिये।

एक साल के बच्चे को रोटी या शाक सब्जी के साथ मक्खन या चिकनाई बहुत ही कम मात्रा और धीरे धीरे देनी चाहिये। जिस बच्चे को भूख लगा करती हो उसके खाद्यान्न व पुडिंग या चावल आदि के साथ मलाई का दूध भी धीरे धीरे दिया जा सकता है। अधिक चिकनाई (वसा) को हजम करना सीखने में अभी पाचन शक्ति को थोड़ा समय लगेगा।

माँस मछली अण्डे

४८२ **माँस** —बहुत से बच्चे साल भर के लगभग ही नरम नरम माँस खाने लग जाते हैं जिनमें मुर्गी, भेड़, कलेजी सुअर का माँस, गाय या बछड़े का माँस प्रमुख हैं। सुअर के माँस में प्रोटीन कम होता है, अतएव इसे नियमित माँस की खुराक नहीं मान लेनी चाहिये। पोक (सूअर की सॉट) पर से बहुत

सी चरबी हटा लेनी चाहिये। इसमें भरपूर विटामिन होते हैं। इसे अच्छी तरह पकाना चाहिये जिससे यह सारा सफेद हो जाय और गुलाबी नहीं रहे। ठीक से नहीं तैयार किया गया या अधपका पार्क (माँस) खाने से खतरनाक रोग ट्रिकीनोसिस (शरीर में बाल जैसे बारीक कीड़े पैदा होना) हो जाने का डर रहता है।

बहुत से बच्चे जिन्हें माँस अच्छा लगता है उन्हें यदि ठीक ढग से साफ किया हुआ और बहुत ही बारीक कुचल कर या टुकड़े करके नहीं दिया जाय तो वे भी इससे अरुचि करने लगते हैं। ये माँस के लोथड़े को चबा नहीं पाने से निगलने लगते हैं और इसके कारण कुछ घबरा भी जाते हैं। इसलिए आपका बच्चा जब तक पाँच या छ साल का न हो जाय उसे माँस अच्छी तरह कुचलकर बारीक कीमा बनाकर ही दीजिये।

४३३ मछली —मछली हमेशा सफेद और बिना चर्बीवाली किस्मों की दी जानी चाहिये। एक साल की उम्र के बच्चे को यह उबालकर, भून कर या आग पर सक कर दी जा सकती है। इसे देते समय सावधानी रखने की जरूरत है। अच्छी तरह अपनी अंगुलियों से मछली का जो टुकड़ा बच्चे को देने जा रहे हैं उसमें से काटे हटा लीजिये और इसका चूरा चूरा कर दीजिये। दो साल के बाद कुछ चरबीवाली मछलियाँ या डिब्बे में मिलने वाली बद मछलियाँ धीरे धीरे दी जा सकती हैं। कुछ बच्चे मछली खूब पसन्द करते हैं, उन्हें सप्ताह में माँस की जगह ये एक दो बार दी जा सकती हैं। परन्तु ऐसे भी कई बच्चे होते हैं जिन्हें आप कोशिश करके हार जायेंगी, इन्हें चखना भी पसन्द नहीं करेंग। आप भी इनके लिए इन्हें मजबूर नहीं करें।

४३४ अंडे —अंडे चाहे वे खूब उबले हों, आधे उबले हों, कुचले हुए, तले हुए, भोजन में मिलाकर पकाये हुए या दूध या दूसरी चीजों में मिलाकर पीने जैसे पदार्थ की तरह ही क्यों न दिये जाँय, इनकी उपयोगिता म कोइ फर्क नहीं पड़ता है। यदि बच्चा पसन्द करे तो उसे रोजाना एक अंडा देना ही चाहिये। यदि वह लेता रहे तो आप रोज के दो अण्डे उसे दे सकती हैं।

यदि कोइ बच्चा माँस मछली पसन्द नहीं करता है या आपको मिल नहीं सकती है तो उसके लिए जरूरी प्रोटीन की कमी यों रोजाना तीन पाव सवा सेर दूध और दो अंडे देकर पूरी की जा सकती है, परन्तु साथ साथ यह अपन चावल, अन्न, व सब्जियों से भी थोड़ा-बहुत प्रोटीन पाता रहे।

यदि बच्चा अंडा पसन्द नहीं करता हो या इससे उसके शरीर पर असर पड़ता हो तो उसे इसके बजाय रोजाना मांस मिलना बहुत जरूरी है।

शाक-सब्जियाँ

४३५ कई तरह की शाक-सब्जियाँ —बच्चा अपने पहले साल म संभवतया पालक, सेम, प्याज, गाजर, लौकी, टमाटर, चुकन्दर, शकरकद और आलू का स्वाद चख लेता है। पहले साल में पतले चूरे किये हुए थोड़ी बहुत ठोस तरकारी देते समय जल्दबाजी नहीं करना चाहिये। मटरों या सेम को थोड़ा कुचल देना चाहिये जिससे वह पूरी ही न निगल जाय। इसके अलावा भी ठोस शाक-सब्जियों के साथ चूरा की हुई भी बराबर देती रहें।

एक साल के बाद शकरकद भी उसे धीरे धीरे देनी चाहिये, परन्तु इसके पहले उसे रतालू दें जो हज़म हो सके। यदि आप अभी तक उसे ऐसी शाक सब्जियाँ देती रही हैं जो आसानी से हज़म हो जाती हों तो अब आप धीरे धीरे दूसरी शाक-सब्जियाँ जो कुछ देर में जाकर हज़म होती हैं, कभी कभी थोड़ी बहुत देने की कोशिश करें—जैसे गोभी, बैंगन, आदि। आप इनको उबालते में दो बार पानी बदल कर इनमें जो तेज गंध रहती है वह कम कर सकती हैं। बहुत से बच्चे इन्हें पसन्द भी करते हैं और हज़म भी कर लेते हैं, परन्तु कई बच्चे इन्हें छूते भी नहीं हैं। ऐसी हालत म जब तक वह दो साल का नहीं हो जाय तब तक बाट देखिये। बाद में उन्हें आप चावल या खिचड़ी में भीगे सेम के बीज या मटर के दाने मिलाने की कोशिश करें। छोटे बच्चे इन्हें चबा नहीं सकते हैं और यह यों का यों ही निकल जाता है। जब इन्हें खुराक में मिलाय तो बीज की ऊपरी सतह को चीर दीजिये जिससे वे सब खुल जायें।

कच्चे शाक व कच्ची हरी सब्जियाँ जो अधिक आसानी से हज़म हो सकती हैं वे एक साल बाद दो वर्ष के अन्दर अन्दर ही दी जा सकती हैं जब कि बच्चे का हाज़मा ठीक हो। इनमें सबसे अच्छे छिले टमाटर, चुकन्दर, छिली व कुचली फलियाँ, कुचली हुई गाजर का गूदा आदि हैं। इन्हें अच्छी तरह कुतर डालना चाहिये। आप पहले थोड़ा थोडा देकर देखिये कि वह हज़म होता है या नहीं। इसके साथ संतरे का रस या मीठे नींबू का रस थोड़ा सा नमक मिला होना चाहिये।

इसी समय आप कच्ची शाक-सब्जियों का रस देना शुरू कर सकती हैं। कच्ची सब्जियों का रस उस बच्चे के लिए बहुत ही अच्छा है जो यह हज़म

कर सकता हो। सब्जियों के गर्म करने से उनके विटामिन नष्ट हो जाते हैं और खनिज तथा विटामिन उबले पानी में फिंक भी जाते हैं। ये बच्चे को कच्चा सब्जियों के रस में सीधे मिल जाते हैं।

४३६ शाक-सब्जियों के बदले में क्या? —यदि कुछ दिनों के लिए बच्चा शाक-सब्जियों से अरुचि दिखाने लगे तो आप शाक-सब्जियों को उबालकर तैयार किया गया रस (सूप) दे सकती हैं, जैसे मटर, टमाटर, प्याज, पालक, शलजम, चुकन्दर, मकई आदि—या ऐसी कई सब्जियां को मिला कर रस (शोरबा) तैयार कर सकती हैं। शाक सब्जियों के बदले क्या दिया जाय! (थोड़े समय के लिए ही) मान लीजिये कि एक बच्चा कई सप्ताह से शाक सब्जियां को लेने में आनाकानी कर रहा है। क्या इससे उसके पाचण तत्वों पर असर पड़ेगा? खास तौर पर शाक-सब्जियों की उपयोगिता यह है कि उनमें कई तरह के खनिज और विटामिन तो होते ही हैं साथ ही रेशे भी रहते हैं (जो पाचनक्रिया के बाद पेट साफ होने में छोटी आँत को सहायता देते हैं), परन्तु बहुत से फल भी कई खनिज, विटामिन व ऐसे रेशे रखते हैं। यदि बच्चे को विटामिन की बूंदें, दूध, मांस, और अण्डे दिये जा रहे हैं तो उसे रस लवण मिल रहे हैं जो दूसरे फलों से ठीक तरह से नहीं मिल पाते हैं। दूसरी तरह से यह कहा जा सकता है कि यदि आपका बच्चा शाक-सब्जियाँ पसन्द नहीं करता है परन्तु फल लेता है, तो वह जो चीज नहीं ले रहा है उसे लेकर अधिक चिन्ता करने जैसी बात नहीं है। उसे दिन में दो या तीन बार फल दिया कीजिये और कुछ सप्ताह, यहाँ तक कि कुछ महीना तक, शाक की बात ही छोड़ दीजिये। यदि आप उसे इसके लिए मजबूर नहीं करेंगी तो ऐसी सम्भावना है कि उसकी भूख फिर से शाक सब्जियों के लिए जाग उठेगी।

फल

४३७ फल —बच्चा पहले साल संभवतया चूरे किये हुए या टीनों में बन्द सेब का कचूमर, खुबानी, जामुन, सेब, नाशपाती, अनन्नास और पका केला व जरदालू ले लेता है। साल भर के होने पर उसे ये चीजें बारीक कुतरी हुई के अलावा टुकड़ों में भी देनी चाहिये। बड़ों के लिए टिन के डिब्बों में बन्द खासती में पगे जो फल मिलते हैं उनमें शक्कर की मात्रा अधिक होने से वे बच्चे के लिए उपयोगी नहीं हैं। यदि देना ही है तो कम से कम उनका शर्बत तो हटा दीजिये।

सादे फल जैसे नारंगी, आड़ू, खुबानी, बेर और बिना बीज के अंगूर एक से दो वर्ष के बच्चे को यदि उसका हाज़मा ठीक हो तो दे सकते हैं। परन्तु ये फल अच्छी तरह से पके हुए होने चाहिये। जब तक बच्चा तीन या चार साल का नहीं हो जाय इन्हें छील कर दीजिये। यदि छिलका रहने दिया जाता है तो इन्हें *अच्छी तरह धो डाला करें क्योंकि* इससे कीटाणु भी नहीं रहे और फलों की रक्षा के लिए जो जन्तुनाशक रसायन इन पर छिड़का जाता है वह भी साफ़ हो जाय।

जब तक बच्चा दो साल का नहीं हो जाय तब तक बेरी (रसबेरी, करौंदे, स्ट्राबेरी आदि) नहीं देनी चाहिये। स्ट्राबरी के कारण कभी कभी चर्मविकार हो जाता है। छोटे बच्चे ऐसे फलों को साबुत ही निगल जाते हैं और वह ऐसे ही निकल जाता है। इसलिए उसे अच्छी तरह मसल दीजिये जब तक वह चबाने नहीं लग जाय। बेरी की गुठलियाँ छुड़ा लीजिये जब तक कि बच्चा इन्हें अपने मुँह में छुड़ाना नहीं सीख लेता है। आप चाहे जिस उम्र में बच्चे को ये फल देना शुरू क्यों न करें, धीरे धीरे शुरू करें और सावधानी बरतने की भी जरूरत है। यदि आप देखें कि इससे गड़बड़ी होती है तो तत्काल ही देना बन्द कर दें।

खरबूजे, तरबूज, सावधानी के साथ दो साल की उम्र में देना चाहिये। शुरू शुरू थोड़ा ही दीजिये और वह भी अच्छी तरह गूदा करके।

सूखे मेवे जैसे खुबानी, अजीर, खजूर, छुहारे दो साल की उम्र में बिना कुतरे ही दिये जा सकते हैं। इन्हें आप उसके सलाद में काट कर दें या यों ही टुकड़े करके दे सकती हैं। इन्हें पूरी तरह साफ कर लेना चाहिये। ये मेवे बहुत देर तक दाँतों में चिपके रह जाते हैं इसलिए इन्हें कभी कभी ही देना चाहिये।

मोटा (साबुत) अन्न, दलिया आदि और रात का भोजन

४३८ अन्न —(चावल, मक्का, दलिया आदि) एक साल का बच्चा एक ही तरह का या कई तरह का अन्न लेने लगता है। इसके अलावा वह परिवार के लिए बनने वाला ओट मील और गेहूँ का दलिया भी पका हुआ लेने लगता है। यदि वह इन्हें पसन्द करता हो तो आप उसे यह दिन में एक या दो बार जब तक वह जारी रखे दिया करें।

यह बात ध्यान रखने की है कि छोटे बच्चे या तो सख्त चीजें अथवा पतली मुलायम चीजें खाना पसन्द करते हैं। उन्हें चिपचिपे पदार्थ अच्छे नहीं लगते हैं। अतएव पके अन्न को अधिकतर पतला ही रखें।

यदि आपका बच्चा एक अन्न से ऊब जाता है तो आप दूसरे सूखे अन्न की कोशिश करें भले ही उसको पहले अच्छा नहीं लगता था, परन्तु अब उसकी रुचि इसमें हो सकता है। आप उसको कभी कभी साठी चावल उबाल कर या साफ किया हुआ गेहूँ भी दे सकती हैं।

इसके अलावा भी सूखे अन्न होते हैं ये कई तरह के होते हैं और बच्चा उन्हें इसलिए भी पसन्द कर सकता है कि घर में दूसरे बड़े बच्चे भी इसे रुचि से खा लेते हैं। साबुत गेहूँ (दलिया आदि) और जई इसके लिए अधिक उपयोगी हैं क्योंकि इनमें विटामिन और खनिज बहुत रहते हैं। (मकई और चावल अधिक उपयोगी नहीं है।)

४३९. ऐसे अन्न की रोटी —यदि बच्चा खाली एक तरह का अन्न खाते खाते ऊब जाये तो आप साबुत या दलिया किये हुए गेहूँ, राई, जौ या सूखे मैदे से रोटी, टोस्ट, रोल आदि बना कर दे सकती हैं। भूना हुआ अन्न और उबला अन्न उपयोगिता में एकसा ही रहता है। तथ्य यह है कि गर्मी होने के कारण ही उसके पोषण-तत्व और पाचन शक्ति पर असर नहीं पड़ता है। आप रोटी पर मक्खन, पनीर या फलों का मुरब्बा, यदि उसे इसमें स्वाद मिलता, हो तो फैला सकती हैं। (एक साल के बच्चे को थोड़ी मात्रा में दें।)

साबुत अन्न के बदले में क्या दिया जाय, यह सवाल अधिकतर रात के खाने के समय उठा करता है और यह बात उठती है कि उस समय के भोजन में क्या होना चाहिये।

४४०. रात या सायंकाल का भोजन —"यह अपने दलिये साबुत अन्न और फलों से ऊब गया है, मैं यह सोच ही नहीं पाती हूँ कि उसे इस समय क्या दिया जाय?" जब बच्चा दूसरे साल में होता है तो माँ अधिकतर यही शिकायत करती है। परन्तु रात का भोजन तैयार करना और उसमें फारफार करना बहुत ही सरल है। यह नाश्ते या दोपहर के खाने की तरह एक से ही ढंग का नहीं होता है।

इसलिए यदि आप रात के भोजन को अलग अलग किस्म में बाँटना चाहती हैं तो आप इस सामान्य नियम को ध्यान में रखें जिससे यह नहीं हो

कि दो रात तो अच्छा भारी खाना मिल जाय तो दो रात हल्की खुराक ही मिले। मोटे तौर पर यह नियम ठीक रहता है।

(१) या तो फल अथवा शाक-सब्जियाँ

(२) ऐसा भोजन जिसमें पोषण तत्व खूब हो।

पोषण-तत्वों वाले भोजन के बारे में यह कहा जा सकता है कि आप उसे साबुत अन्न से तैयार करें जिसमें फल, मीठे डिब्बे के बंद फल, सूखे मेवे, थोड़ी सी चीनी या शहद मिलाकर जायकेदार बना सकती हैं।

जैसे जैसे बच्चा बड़ा होने लग उसे आप कई तरह की रोटियाँ व मीठी नमकीन रोटी अन्न के स्थान पर दे सकती हैं। यदि वह एक वर्ष का ही है तो वह रोटी बहुत ही थोड़ी ले सकेगा और खाने की अपेक्षा वह इनसे खेलना अधिक पसन्द करेगा। परन्तु दो साल का होने पर वह इन्हें ठीक तरह से मुँह में रख सकेगा। उस समय आप गेहूँ, ओट, जई की रोटी या केले की बनी रोटी व ऐसी रोटी जिसमें फल या मेवे भरे हों, दे सकती हैं। इन पर आप मक्खन, पनीर, शहद, मुरब्बा आदि लपेट सकती हैं। परन्तु आपको चाहिये कि आप इन पर अधिक शक्करवाली चीजें नहीं लपटें या थोड़ी ही लपेटें। आप कचौरी या मोटी रोटी में और भी कई चीजें भर सकती हैं जैसे कच्चे शाक (लौकी, टमाटर, कुचली हुई गाजर या गोभी) कसे हुए फल, कटे हुए और सूखे मेवे, मक्खन, अण्डे, अच्छी मछली (डिब्बे में बन्द) कीमा की हुई मुर्गी और माँस। मक्खन या पनीर इन पर ऊपर से थोड़ा थोड़ा लपेटा जा सकता है। यह तीन साल का होने पर लगाना ठीक रहता है।

कभी कभी आप अन्न या सब्जियों का जूस या शोरवा दे सकती हैं। चाहे यह सादा रहे या मक्खन मिला हो इसमें आप दो तीन टोस्ट टुकड़े काटकर डुबा दें। सायकाल के खाने में टोस्ट के चूरे में अंडा मसलकर (नाश्ते के अण्डे के अलावा) या टुकड़े काटकर टोस्ट पर रखकर बच्चे को दिया जा सकता है।

गेहूँ की या चने की सादी टिकिया रोटी या मक्खन के साथ दी जा सकती है या उसे ठंडे या गर्म दूध में दे सकती हैं। चने की टिकिया में कम पोषण-तत्व रहते हैं। ठंडे या गर्म दूध में रोटी या टोस्ट, मसल कर या टुकड़े करके अथवा नमकीन ही दिये जा सकते हैं।

यदि बच्चा रात के भोजन में आलू पसन्द करता हो तो जरूर दिया जाना चाहिये। मका का दलिया या दूसरा हल्का दलिया भी इस समय दिया जा सकता है।

रात के भोजन में इस तरह खाद्यान्न लेने के पहले यदि आप सादे फल या डिब्बे के बन्द फलों से शुरू करें तो ठीक रहेगा। कभी कभी आप उसे हरी या पाला उबली शाक दें या शाक और फलों का कचूमर दें। उसके बाद दूध की खीर आदि दें। उबले या भुने चावल, रोटी, मैदा, सोया और बड़े बच्चे को कभी कभी आइसक्रीम भी दी जा सकती है।

केला रात के भोजन म भी दिया जाना चाहिये और सुबह नाश्ते में। यह अन्न की जगह दिया जा सकता है। फलों के दूसरे मुरब्बे भी दे सकती हैं परन्तु उनमें इतने अधिक पोषण तत्व नहीं होते और केवल इनसे ही भूख नहीं मिटती।

कुछ ऐसे बच्चे होते हैं जो स्टार्च (माँड़) वाली चीजें न तो लेना ही पसन्द करते हैं और न उनको इनकी जरूरत ही होती है। उन्हें दूध, माँस, फल, सब्जियों से ही पूरे पोषण तत्व मिल जाते हैं और इनसे उनका वजन भी ठीक बढ़ता रहता है। उन्हें इन भोजनों से ही विटामिन 'बी काम्प्लेक्स' मिल जाता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि अन्न और माँड़ वाले जितने अनाज है वे आपके बच्चे की खुराक के लिए अधिक जरूरी नहीं है और इसे लेकर आपको चिन्ता नहीं करनी चाहिये। यदि उसे और चीजें पसन्द हैं और वह उन्हें ठीक मात्रा में ले रहा है और ठीक से पनप रहा है तो आप इनके बिना भी कुछ सप्ताह खींच सकती हैं।

ऐसे माता पिता जो रात का भोजन जल्दी किया करते हैं वे उसे दिन के भोजन में माँस, आलू और सब्जी भी देते हैं। यदि बच्चा जल्दी ही बिस्तर पर सो जाता है और ठीक नींद ले लेता है तो यह व्यवस्था बुरी नहीं है। ऐसी हालत में रात का भोजन काफी हल्का भोजन होना चाहिये।

कम उपयोगी और अनावश्यक भोजन

४४१ मिष्ठान्न, समोसे, केक, कचौरी —इन भोजनों के बारे में सबसे बड़ी शिकायत यह है कि इनमें अधिकतर मैदा, माँड़, शक्कर और चिकनाई होती है। पोषण तत्व अधिक होने से जल्दी ही बच्चे की भूख शान्त हो जाती है, परन्तु इनसे उसे न तो लवण, विटामिन, रेशे या प्रोटीन ही मिल पाता है। कभी कभी इनको 'सारहीन भोजन' कहा जाता है। बच्चा बेचारा यह भरमा रखा जाता है कि उसका पेट अच्छी तरह भर गया है जब कि वह भूखा रह

जाता है और इस तरह अच्छे भोजन के लिए उसकी अरुचि होने लगती है और बच्चे की भूख भी मारी जाती है।

परन्तु आप इस पर इतनी अधिक शंका ही न कर बैठें कि उसे उसके जन्मदिन या त्यौहार पर केक व मिष्ठान्न ही नहीं खाने दें। केवल लगातार ऐसी खुराक देते रहने से उसको दूसरे पोषण तत्व नहीं मिल पाते हैं परन्तु घर पर ही जब उसको जरूरत नहीं हो ऐसी चीजें शुरू करने में कोई सार नहीं है।

खोया व मिष्ठान्नों से भरी कचौरी या ऐसी ही चीजें देने में एक और भी खतरा रहता है। यदि इन्हें ठीक ढंग से रेफ्रिजरेटर में नहीं रखा जाता है तो खतरनाक कीटाणु पैदा होने का डर बना रहता है। कई बार इनके कारण ही भोजन विषैला हो जाता है।

४४२ बहुत ही मीठे भोजन—बच्चों की खुराक में बहुत ही अधिक मीठी चीजें नहीं होनी चाहिये। इनसे भूख जल्दी ही मिट जाती है और बच्चा दूसरी जरूरी खान की चीजें भी नहीं खा सकता है, इसके अलावा इनसे दाँत जल्दी खराब हो जाते हैं। यदि बच्चा अपने अन्नों और फलों में शक्कर कम लेता है और उसे अलग से शक्कर देने की जरूरत नहीं पड़ती हो तो आप मत दीजिये। यदि थोड़ी सी शक्कर या शहद की कुछ बूँदें टपकाने से वह संतोष कर लेता है तो जरूर दे दीजिये। यदि बच्चा अपनी रोटी को मक्खन और मुरब्बे के बिना नहीं खाता हो तो मुरब्बा थोड़ा सा ही चुपड़िये। यदि परिवार के लोग बंद डिब्बे के फल लेते हों तो कभी कभी उसे ये चासनी हटाकर दिये जा सकते हैं। छुहारे, अजीर, खजूर आदि उसे रोज रोज नहीं देने चाहिये क्योंकि ये दांतों में लग रह जाते हैं।

४४३ आइसकेंडी, टाफी, मीठे शर्बत आदि—ये मीठे होते हैं इसलिए ऐसे भोजनों में इनकी गिनती है जो बच्चे की भूख मिटा देती है और उसे दूसरे पोषण वाले भोजनों से अरुचि हो जाती है। इसके कारण एक नयी समस्या उठ खड़ी होती है क्योंकि इन्हें भोजन के बीच के समय में अधिक लिया जाता है इनका बुरा असर उस समय बच्चे की भूख और दाँतों पर पड़ता है। परन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि दो साल या उससे अधिक उम्र के बच्चे को भोजन के बाद जबकि सब लोग आइसक्रीम या आइसकेंडी लें तो उसे भी अच्छी सी नहीं दी जाय। परन्तु जहाँ तक हो सके बीच के समय में उसे ये चीजें न दी जाँय तो बहुत ही अच्छा है।

टाफी और केन्डी से मुँह में मीठी राल बहुत देर तक बनी रहती है इससे दाँतों को नुकसान पहुँचने का डर बना रहता है।

बच्चे में इस तरह की आदत नहीं डालने का सीधा-सा तरीका यह है कि आप अपने घर में ऐसी चीजें ही न रखें और न खरीदने की कोशिश करें। परन्तु उस बच्चे के साथ बड़ी मुश्किल हो जाती है जो स्कूल में इसका मजा चख लेता है। मा भी अपने बच्चे को अनोखा या छू छू मन्तर की तरह नहीं बनाना चाहती है। यदि कभी कदाच वह माँग बैठे तो उसे ऐसी चीज़ दूसरे बच्चों की तरह ही दिलायी जा सकती है। परन्तु यदि वह मीठी चीज़ अधिक पसन्द करने लगे और उसके लिए मचलने लगता हो तो माता पिता को उसके दाँतों को नष्ट होने से बचाने के लिए कड़ी रोक लगानी चाहिये और कभी कभी किसी खास मौकों पर ही उसे ये देनी चाहिये।

४४४ बच्चे द्वारा मिठाई के लिए हठ :—मा-बाप द्वारा लगायी गयी लत —बच्चे मिठाई इसलिए भी पसन्द करते हैं कि एक तो ये भूखे रहते हैं और दूसरा उनका शरीर अतिरिक्त पोषण-तत्वों की माँग करता है। परन्तु यह निश्चित नहीं है कि ऐसे बच्चे जिनकी आदतें नहीं बिगड़ी हों अधिक मीठी चीजें पसन्द करते हों या मीठी चीजें अधिक खाया करते हों। कुछ छोटे बच्चे तो वास्तव में सभी तरह की मीठी चीजों को पसन्द नहीं करते हैं। डा क्लारा डाविस ने बच्चों पर अपनी खोज के दौरान में पाया कि वे अंत में उतनी ही मीठी चीज लेते हैं जितनी उन्हें जरूरत होती है।

मैं यह मानता हूँ कि बच्चे म अधिक मिठाई खाने या उसके लिए मचलने की जो आदत है यह माता पिता की डाली हुई होती है। एक मा अपने बच्चे को शाक-सब्जी पूरी खा लेने के लिए बहुधा यह कहा करती है, "यदि तुमने यह सब खा लिया तो बाद में आइसक्रीम भी मिलेगी।" इस तरह बच्चे को ललचा कर भोजन देने के कारण उसकी भी रुचि उस चीज में बढ़ जाती है और मा जो चाहती है वह बात तो होना दूर रहा, ठीक इसकी उल्टी ही बात होती है। वह भोजन के बजाय इन चीजों को अच्छा समझने लगता है। परन्तु मजाक के तौर पर यह कहा जा सकता है कि इसे मिटाने का सीधा तरीका यह है कि मा दूसरा ही ढंग अपनाये। बच्चे को ठीक उल्टी बात कहे, "यदि तुम यह आइसक्रीम खा लोग तो मैं तुम्हें पालक का शाक दूंगी।" आप जब तक बच्चा एक चीज खत्म नहीं कर ले, उसे दूसरी क लिए अटकाया न रखें। बच्चे को यह खुद ही समझने दीजिये कि वह खुद महसूस करने लग कि दूसरी

खाने की चीजें भी उतनी ही अच्छी हैं जितनी मीठी चीजें। यदि वह किसी दिन अपनी मीठी चीज माँग भी बैठे तो उसे खुशीखुशी देनी चाहिये।

४४५ बिना छिलके के साफ किये चावल अनाज या गेहूं—ये अनाज कम ताकत वाले हैं —गेहूँ, जौ, मकई, ओट ये ऐसे अनाज हैं जिनकी तुलना में चावल आदि कम पोषण-तत्व वाले व कम विटामिन वाले हैं। परन्तु जब इनका छिलका या चोकर हटा दिया जाता है तो ऐसे साफ किये चावल, गेहू आदि—साठी चावल गहूँ से कमजोर होते हैं—इनमें विटामिन व जरूरी प्रोटीन कम पड़ जाते हैं। जब अनाज को इस तरह का बना दिया जाता है तो उसमें से बहुत से विटामिन, खनिज, और रेशे साफ करने म चले जाते हैं। इसलिए मैदे की या आटे के माँड से तैयार की गयी चीजों में इतना तत्व नहीं होता जितना सादे अनाज में रहता है। यदि आप चावल काम में लेना चाहें तो हल्का मटमैला (लाल चावल-धान) चावल काम में लें। गहूँ में बी काम्प्लेक्स व अन्य कइ उपयोगी तत्व रहते हैं।

आप कहीं यह नहीं सोचने लग जायें कि मैं इन साफ की हुई चीजों के खतरे को बहुत ही बढा चढा कर कह रहा हूँ और आप इसे ही बहुत बड़ी बात मान बैठें और दूसरे लोगों को नसीहत देती फिरें या कौनसी चीजों में पोषण-तत्व—विटामिन—भरे पड़े हैं यह खोज करने में जुट जायें और बच्चे को ऐसे रूखे सूखे या मोटे अन्न देने लग जायें। परन्तु ऐसे बहुत से बच्चे हैं जिन्हे कार्बोहाइड्रेट (माड और शक्कर) इस तरह मिल जाता है —नाश्ते म दलिया जिसमें शक्कर मिली रहती है और मुरब्बे के साथ टोस्ट, दोपहर के भोजन में मकई का दलिया, पावरोटी, मुरब्बा, सायकाल को आइसक्रीम, शर्बत, रात को रोटी, केक, पुडिंग आदि। इसके अलावा यदि बच्चा शाक-सब्जियाँ, फल, माँस और दूध लेता रहता है तो वह अपने दो तिहाई पोषण-तत्व इनसे ही पा लेता है।

४४६ बच्चे के लिए काफी और चाय ठीक नहीं —एक तो ये चीजें दूध की जगह ले लेती हैं और दूसरा यह कि इनमें कैफीन नामक उत्तेजक तत्व रहता है जो नुकसान पहुँचाता है। बहुत से बच्चों में तो पहले से ही बहुत उत्तेजना रहती है। छोटे बच्चे यदि केवल बड़े लोगों की नकल करने के लिये चाय-काफी चाहें तो उनके दूध में वैसी रंगत लाने के लिए एक चम्मच उनके दूध में छोड़ने से कोई नुकसान नहीं है। परन्तु बहुत से बच्चों को इससे दूर रखना ही अधिक अच्छा है।

४८७ जमाई हुई खाने की चीजें —ये चीजें भी डिब्बे की चीजों व ताजे खाने जैसी ही होती हैं। परन्तु इन्हें ठीक ढंग से काम में लाने की जरूरत है। भोजन को जमाने से उसके रसायनिक तत्व टूट जाते हैं। तब यह इस हालत में होता है कि बच्चा इसे आराम से पचा सकता है परन्तु ऐसे भोजन में कीटाणु भी ताज़े खाने की अपेक्षा जल्दी पनपते हैं और अपार हो जाते हैं। यदि खुला पड़ा रहे तो यह खाना जल्दी ही सड़ जाता है।

अधिक देर तक बाहर खुले रखने से दूध, दूध से बनी चीजें, अण्डे, माँस आदि बिगड़ जाता है। इन्हें रेफ्रिजरेटर में ही रखना ठीक रहता है।

भोजन के बीच जलपान

४८८ भोजन के बाद बीच के समय में क्या दिया जाय? —यह आप अपने आप ही सोच सकती हैं। बहुत से वयस्कों और छोटे बच्चों को भोजन के बाद बीच के समय में कुछ चबेना जरूरी होता है। यदि आपने उस समय ठीक ढंग की चीजें दीं जिनसे सहारा हो जाय परन्तु बाद में भोजन की भूख न मारी जाय तो ठीक है, अन्यथा बच्चा खाने के समय आधा ही खाना खाकर उठ जायेगा या खायेगा ही नहीं।

फलों का रस, फल और टमाटर या शाक-सब्जियों का जूस जल्दी और सरलता से हज़म हो जाता है और इनसे दाँतों को भी नुकसान नहीं पहुँचता है। दूध पेट में अधिक देर तक पड़ा रहता है और इसी कारण खाने के समय भूख मारी जाती है। कभी कभी ऐसा भी होता है कि बच्चा खाने के समय ठीक तरह से नहीं खा पाता है और उसे बाद में सायंकाल के खाने के पहले ही जोरों की भूख लग आती है। [illegible] च में दूध [illegible] गा है तो तसल्ली हो जाती है। दूध धी[illegible] इस[illegible] देर तक भूख नहीं महसूस कर पाता [illegible] पकाई [illegible] के कारण भी उसे [illegible] में [illegible] न के समय [illegible] है। [illegible] मिठाइ देने में [illegible] पो[illegible] [illegible] है कि [illegible] क [illegible] नहीं है [illegible] तो [illegible] समोसे [illegible] देर [illegible] भोजन [illegible] बहुत [illegible]

समय पर या पहले भोजन के डेढ़ घण्टे बाद देना चाहिये। परन्तु कुछ बच्चों पर यह तरीका भी लागू नहीं होता है। कुछ बच्चे सुबह ही नाश्ते के बाद फलों या नारंगी का रस लेते हैं परन्तु दोपहर के भोजन के पहले ही वे इतने भूखे और चिड़चिड़ा जाते हैं कि खाने के समय पर मुँह फुलाकर बैठ जाते हैं। ज्योंही वे घर पहुँचते हैं, भले ही उस समय खाना खाने में बीस ही मिनिट का समय क्यों न बाकी हो, उन्हें यदि नारंगी का रस दे दिया जाता है तो तबियत बदल जाती है और उनकी भूख पर भी इसका कुछ असर नहीं पड़ता है इसलिए यह आपके सोचने की बात है कि बच्चे को भोजन के बाद बीच के समय में कब और कैसा जलपान देना चाहिये। बहुत से बच्चे इस बीच के समय में बिना कुछ खायेपिये ही रहना पसन्द करते हैं और उनके दाँतों की रक्षा को देखते हुए यही सबसे अच्छा है।

किसी किसी मा की यह भी शिकायत रहती है कि उसका बच्चा भोजन के समय ठीक से खाना नहीं खाता है परन्तु बाद में बीच बीच में भूख के मारे परेशान होने लगता है। यह सवाल इसलिए नहीं पैदा हुआ है कि मा बीच में बच्चे को खानपीने को देती रहती है। परन्तु बात ठीक इसकी उल्टी है। ऐसे सभी मामलों में जो मेरे सामने आये हैं उनके अनुसार हमेशा मा यह करती रही है कि वह बच्चे को खाने के समय पूरा खाना लेने के लिए मजबूर किया करती है और इसके लिए वह बीच के समय में या भूख लग आने पर बच्चे को कुछ भी नहीं खाने देती है। यह जोर देने व मजबूर करने का तरीका ही ऐसा है जिससे भोजन के समय बच्चे की भूख भाग जाती है। कुछ महीनों तक यदि यह जोर जबरदस्ती चलती रहेगी तो यह होगा कि बच्चे को भोजन करने वाले कमरे की शक्ल से ही नफरत हो उठेगी और वह किसी भी सूरत में खाने को राजी नहीं होगा। परन्तु जैसे ही भोजन खतम हुआ (भले ही उसने थोड़ा ही खाया हो) वह अपनी ठीक हालत में रहता है। यह मानी हुई बात है कि खाली पेट तो भोजन माँगगा ही, उसे बाद में भूख लग आयेगी। उस समय यही एक अच्छा इलाज है कि उसे भोजन के बाद बीच के समय जलपान देने में आनाकानी नहीं करनी चाहिये परन्तु साथ ही उसके भोजन के समय को इतना आनन्ददायी बना दीजिये कि उस समय मानो खाना देखते ही उसके मुँह में पानी भर आया करे। आखिर भोजन होता भी क्या है! यह ऐसा खाना होता है जिसे छक कर खाया जा सके। यदि बच्चा खाने के बजाय जलपान ही अधिक पसन्द करता है तो कहीं न कहीं कुछ गड़बड़ी जरूर है।

हैं। इन्हें एक दूसरे में जोड़ कर लम्बी रेल बना लेते हैं। वे इन्हें फर्श पर बिछा कर घर या नाव बनाकर उनमे खेलते रहते हैं और इन खिलौनों म खेलने का उनका यह क्रम जारी ही रहता है। बहुत सारे लकड़ी के ऐसे चौरसों की एक थैली छः या आठ साल तक बच्चों के लिए दस नये व आकर्षक खिलौनों स भी अधिक काम की चीज है।

४४२ बच्चों को उनके अपने ही स्तर पर खेलने दीजिये —यदि कोई बड़ी उम्र का व्यक्ति बच्चे क साथ खेलने लग तो वह संभवतया उसक खेल को अधिक पेचीदा बना देगा क्योंकि वह अपने ढग से चीजों को सचालित करने का लोभ संवरण नहीं कर पायेगा। उदाहरण के तौर पर एक मा जिसने अपनी बेटी के लिए सुन्दर सी गुड़िया और उसकी पोशाक खरीद कर दी है वह यही चाहेगी कि उसकी बेटी उसे ढग से कपड़े पहनाये। वह गुड़िया को पहले नीचे के कपड़े पहनाना चाहेगी। परन्तु छोटी बच्ची यह चाहेगी कि *रंगीन ओवरकोट गुड़िया को पहले पहनाया जाय।* एक मा अपने बीमार बच्चे के लिए रग की डिब्बी और तस्वीरों के खाने की कापी खरीद कर देती है जिससे कि बच्चा उनमें रग भर सके। बच्चा गुलाबी रग उठा कर पन्ने के दोनों ओर रगड़ लेता है, उसके लिए खाने की लकीरें या रगों का चयन कुछ भी महत्व नहीं रखता है। माता पिता यह कदाचित ही बर्दाश्त कर सकते हैं। वे कह उठते हैं, "अरे इस तरह नहीं। ऐसे बनाओ।" एक ऐसे पिता ने जिसे कभी रेल खिलौने से खेलने का अवसर नहीं मिला अपने तीन साल के बच्चे को त्यौहार पर (खिलौना) रेलगाड़ी दी। पिता यह लोभ संवरण नहीं कर सका कि उसका बेटा इस खिलौने से खेल खुद ही आरम्भ करे। उसने पटरियाँ जमायीं परन्तु इतने में बच्चे ने एक गाड़ी उठा ली और उसे जोरों के साथ फर्श पर धकेल दिया और वह जाकर दीवार से टकरायी। पिता ने कहा, "अरे! नहीं ऐसा नहीं करते हैं। पहले इस तरह पटरी पर डिब्बे जमाते हैं, फिर खेलते हैं।" बच्चे ने पटरी पर यह डिब्बा रखा और उसे धका दिया परन्तु मोड़ पर वह डिब्बा लुढ़क कर गिर गया। पिता ने इस बार भी उसे *मना करते हुए कहा,* "तुम मत धकेलो, इंजन के चाबी भर दो और वही सब डिब्बे खींच लेगा।" परन्तु उस छोटे बच्चे में इतनी ताकत नहीं है कि वह चाबी भर सके और न इतनी चतुराई है कि डिब्बों को पटरियों पर जमा सके। उसे अभी तक वास्तविकता की जरा भी परवाह नहीं है। पन्द्रह मिनिट तक पिता ने उसके साथ परेशान होने के बाद बच्चे को अकेला छोड़ दिया।

बच्चे के मन में भी ऐसे खिलौनों के बारे म गहरी घृणा भर गयी और साथ ही उसके मन में इस तरह के भाव भी पैदा हो गये कि वह अपने पिता की तरह कुशल नहीं है। वह इस खिलौने को छोड़ कर किसी दूसरे ही खेल में जुट जाता है जिसमें उसे मनोरञ्जन मिलता है।

बच्चे समय आने पर गुड़िया को ठीक ढग से कपड़े पहनाने, खाकों में सही व तरतीब से रग भरने तथा खिलौनों के साथ वास्तविक ढग से खेलने लगेंगे। परतु यह सब उनके विकास के दौरान में निश्चित स्तर पर ही आता है। माता पिता की जल्दबाजी से कुछ नहीं हो पाता है। आप असमय ही यदि इसकी कोशिश करते हैं तो वह अपने आपको अयोग्य मानने लगता है। इससे लाभ के बजाय अधिक हानि हो सकती है। आपका बच्चा आपको साथ खिलाना तभी पसन्द करेगा जब आप उसी के धरातल पर खेलेंगे। आप उसीको बताने दीजिये कि कैसे खेला जाय। यदि वह आपसे मदद चाहे तो जरूर दीजिये। यदि आप घर में ऐसा खिलौना लाये हैं जिसका संचालन बच्चे के लिए पेचीदा है तो फिर आप उसे या तो उसीके मन के अनुसार गलत ढग से ही खेलने दें अथवा उसे चतुराई से कहीं छिपाकर रख दें जिससे वह बड़ा होने पर उससे खेल सके।

४५३ सहानुभूति व विनम्रता ऊपर से थोपी नहीं जा सकती — जब डेढ साल, दो साल, अढाई साल के बच्चे आपस में खेलते हैं तो वे बिना किसी तरह की माँग या दिखावे के ही एक दूसरे के हाथों से चीजें छीनने की कोशिश करते हैं। छोटा बच्चा जिसके हाथ में जो चीज होती है किसी भी सूरत में बहकाये जाने पर भी दूसरों को कदापि नहीं देता है। वह या तो उस चीज़ को कस कर पकड़े रहेगा या फिर भौंचक्का होकर फेंक देगा या कदाचित छीनने वाले पर बुरी तरह से झल्ला उठेगा। माताएँ कभी कभी यह सब दृश्य देखकर भौंचक्की रह जाती हैं।

यदि आपका बच्चा जिसकी उम्र लगभग दो साल है और वह सदा चीजों को पकड़े रहने या छीनने की कोशिश करता हो तो इसका यह अर्थ नहीं है कि वह शैतान होने जा रहा है। वह अभी इतना छोटा है कि उसके मन में दूसरों के बारे में गहरी सहानुभूति की भावना नहीं है। यदि कभी कभी वह छीनाझपटी करता हो तो उसे करने दीजिये। यदि वह सदा ही ऐसा करे तो उसे उसकी उम्र से कुछ बड़े दूसरे बच्चों के साथ खेलने दें जो अपनी चीज को अपने काबू में रखना या हिलमिल कर खेल कैसे खेल जाते हैं, यह अच्छी

तरह से जानते हों। शायद इससे आपको कुछ सहायता मिल सकेगी। यदि वह किसी खास बच्चे को सदा ही नोचता खसोटता है और उससे लड़ता भिड़ता है तो दोनों को कुछ दिनों तक अलग रखना उचित है। यदि आपका बच्चा दूसरों को चोट पहुँचाता है या दूसरों पर हिंसक भय से टूट पड़ता है तो आप उसे व्यावहारिक तौर पर छुड़वाकर अलग कर दें और उसे किसी दूसरे खेल में लगा दें। उसे इसके लिए बुरी तरह शर्मिन्दा करने की जरूरत नहीं है क्योंकि ऐसा यदि किया गया तो वह अपने को दुष्ट मानने लगेगा और उसकी उद्दण्डता इससे और भी बढ़ सकती है।

यदि बच्चा आम तौर पर तीन साल या इससे भी अधिक उम्र का हो जाने पर भी ऐसी ही मारपीट या उद्दण्डता की हरकतें करता रहता है या मिलजुल कर कैसे खेलना चाहिये यह नहीं सीख पाता है तो आप घर पर उसकी जो व्यवस्था है उसमें सुधार कीजिये। ऐसी ही कच्ची उम्र में इस समस्या के अधिक गंभीर रूप नहीं लेने के पहले ही अच्छे मनोवैज्ञानिक माता पिता और बच्चे के लिए सफल सहायक सिद्ध हो सकते हैं। (परि० ५७०)

यदि आपका दो साल का बालक अपनी चीज नहीं छोड़ता है तो उसके व्यवहार में किसी तरह की असाधारणता नहीं है वह अपनी उम्र के अनुसार सामान्य व्यवहार ही कर रहा है। वह सहानुभूति और देने दिलाने की भावना की ओर बहुत धीरे धीरे बढ़ेगा। जैसे जैसे उसका साहस बढ़ता जायेगा वह दूसरे बच्चों का प्यार करना और उनके साथ आनन्द से खेलना सीख सकेगा। यदि बच्चे को कोई खिलौना बहुत ही पसन्द है और जब कभी दूसरे बच्चे उसकी माँग करते हैं और आप तत्काल ही उससे छीन कर दे देते हैं, तो वह बच्चा यह सोचने लग जाता है कि सारी दुनिया ही उसकी चीजें छीनने पर तुली हुई है—यहाँ तक कि छोटे बच्चे ही नहीं, बड़ी उम्र के लोग भी उसकी चीजें छीन लेते हैं। इसका फल यह होता है कि बच्चा अपनी चीज को छोड़ने के बजाय और भी अधिक चिपटाता है। जब बच्चा उस स्तर पर पहुँच जाये जब कि वह दूसरे बच्चों के साथ खेल सके (लगभग तीन साल के हो जाने पर) तो आप उसे आपस में खिलौने बाँट कर खेल मेल के बहाने सिखा सकती हैं। (रमेश गाड़ी खींचे और मुन्नी उसमें सवारी करे और फिर मुन्नी गाड़ी खींचे और रमेश सवारी करे।) इस तरह उसे मिल बाँट कर रहने का अपना कर्तव्य भार नहीं लगकर मनोरंजक लगने लगेगा। शरमीले स्वभाव पर परिच्छेद ४५७ में चर्चा की गयी है।

४५४ पहले बच्चे को बाहरी जगत के अधिक सपर्क में लाने की कोशिश करें —बहुत से पहले पहल होने वाले बच्चे परिवार के दूसरे, तीसरे बच्चे की तरह ही सुखी और सानन्द रहते हैं। परन्तु इनमें से थोड़े बहुत ऐसे भी होते हैं जिनको बाहरी जगत से सम्पर्क साधने में मुश्किल पेश होती है।

माँ कहा करती है, "दूसरा शिशु तो बहुत ही भला है। वह रोता भी नहीं है, वह शांति व संतोष के साथ अपने आप ही खेलता रहता है और यदि आप उसके पास जायेंगी तो कैसे वह लपक कर आपके पास आता है।" जब वह काफी बड़ा हो जाता है तो मा कहती है, "यह दूसरा बच्चा इतना प्यारा और मिलनसार है कि हर कोइ उसे प्यार करना चाहता है। जब हम सड़क पर या गली में से गुजरते हैं तो अजनबी लोग भी उसे देखकर मुस्कराते हैं और रुक कर यह पूछ बैठते हैं कि उसकी उम्र क्या है? उनका ध्यान इसके बाद ही बड़े बच्चे की ओर जाता है और यह भी केवल सौजन्यता दर्शाने के लिए।" आप देख सकती हैं कि कैसे बड़े बच्चे की भावनाओं पर इससे चोट पहुँचती है। दूसरे के बजाय पहले बच्चे को अधिक प्यार, वात्सल्य व देखरेख की भूख है।

ऐसा फर्क क्यों पड़ता है? पहली बात तो यह है कि कुछ परिवारों में पहले शिशु को लेकर छ माह के बाद जब वह अपने आप खेलने लगता है, अधिक उछल-कूद की जाती है। माता पिता उसकी हरकतों पर ध्यान देते रहते हैं उसे तरह तरह के सुझाव सुझाते रहते हैं। जितना जरूरी है उससे भी अधिक उसे उठाये फिरते हैं। इस तरह उसे अपनी रुचि व अपने स्वाभाविक गुणों के विकास का अवसर नहीं मिल पाता है। उसे अपने माता पिता के अभिवादन का कदाचित ही अवसर मिल पाता है क्योंकि वे लोग उससे जानबूझकर पहले बात करते हैं। यह दूसरे वयस्कों को बार-बार दिखाया जाता है। यदि थोड़ा बहुत यह किया जाये तो कोइ बात नहीं, निरतर ऐसे सामान्य व्यवहार से उसम अपना आत्माभिमान जाग उठता है। जब पहला बच्चा बीमार पड़ जाता है तो वे चिन्तातुर होकर उसे चारों ओर से घेर लेते हैं यद्यपि बाद में अनुभव हो जाने पर वे ऐसा नहीं करते हैं। जब कभी वह शरारत करता है तो वे उसे काफी गभीरता से लेते हैं और उस पर खूब चलचचल करते हैं।

इस तरह बच्चे के प्रति निरतर चलचचल व जरूरत से अधिक ध्यान देने से वह बाहरी दुनिया के दृष्टिकोण में ठीक ढग से नहीं बैठ सकता है। इसके दो

कारण हैं। वह यह कल्पना करता हुआ बढ़ता है कि मानों वही दुनिया का शाह शाह है और उसकी सदा ही सराहना करनी चाहिये चाहे उसमें आकर्षण हो या नहीं हो। दूसरी ओर वह खुद अपना मनोरंजन करना नहीं सीख पाता है न यह सीख पाता है कि बाहरी लोगों से कैसे मिला जुला जाय और कैसे दूसरे लोगों के मन को मोहा जाय।

परन्तु इसका हल यह नहीं है कि आप पहले बच्चे की अवहेलना करें। अच्छी बातों के लिए उसे प्रोत्साहन व हार्दिक प्रेम मिलना ही चाहिये। जब तक वह खुद अपने ही खेल में रुचि लेता है और खेलता है तो, उसे खेलने देना चाहिये। इसमें बहुत कम हस्तक्षेप होना चाहिये। न अधिक डाट फटकार, रोकथाम व चिन्ता दरसाना चाहिये। जब कभी लोगबाग भेंट करने आयें तो उसे भी उनसे बातचीत करने का अवसर देना चाहिये, उसे खुद ही चलाकर उन लोगों के सामने अपनी रुचि व इच्छा तथा योग्यता का प्रदर्शन करने देना चाहिये। जब वह कभी कभी आपके पास खेलने के लिए या हार्दिक प्रेम पाने के लिए आये तो आप उसे पूरे हृदय से सहयोग व वात्सल्य प्रदान करें, परन्तु जैसे ही वह अपने खेलकूद या काम में लीन हो जाये आप उसे छोड़ दें और खेलने दें।

दूसरी बात यह है कि माता पिता के कारण भी बच्चा सामाजिक वातावरण में नहीं घुल मिल पाता है। यह उनके गंभीर रुख के कारण है। वे अपने मित्रों व दूसरे बच्चों के साथ सरलता से मिलजुल सकते हैं। परन्तु वे पहले बच्चे के प्रति अधिक कड़े बनने का यत्न करते हैं।

मेरा अर्थ आप आसानी से समझ सकते हैं यदि आपने कभी किसी चिड़चिड़े आदमी को पहली बार घोड़े पर चढ़ते हुए देखा है। वह मानों गुड्डे की तरह अकड़ कर घोड़े पर सवारी गाँठने के लिए बैठता है और उसे घोड़े की हरकतों व चाल की कोई जानकारी नहीं होने से वह जरूरत से ज्यादा डाँट फटकार व अकड़ काम में लेता है। घोड़ और सवार दोनों के लिए ऐसा व्यवहार पीड़ाजनक रहता है। परन्तु अनुभवी सवार यह अच्छी तरह जानता है कि कब घोड़े को ढीला छोड़ना चाहिये और बिना अपनी काठी से नीचे गिरे घोड़े की चाल के साथ कैसे तालमेल बिठाया जाता है और कैसे हल्के हाथों घोड़े का संचालन करना चाहिये। यद्यपि बच्चे का पालपोस कर बड़ा करना घोड़े पर सवारी गाँठने की तरह नहीं है परन्तु दोनों ही कामों में एक ही भावना से काम लिया जाता है।

आप यह कह सकते हैं कि अड़चन इसमें है कि हमें इस बारे में अनुभव नहीं है। परन्तु आपको बच्चे के साथ किसी तरह के आश्चर्यजनक काम करने जैसा अनुभव पाने की जरूरत नहीं है—आपको तो केवल मैत्री भावना से अपना व्यवहार आरम्भ करना चाहिये। जिस तरह घोड़ा अपने सवार को फेंक देता है उस तरह बच्चा आपको कभी नहीं फेंकेगा (कम से कम तब तक तो नहीं जब तक वह वयस्क नहीं हो जाय) और घोड़े से गिरने या घोड़े को सम्हाल नहीं पाने पर जिस तरह लोगों की टोली आपकी हँसी उड़ायेगी कम से कम बच्चे द्वारा ऐसी मखौल की संभावना नहीं है। आप उसे ढील देने तथा थोड़ी बहुत उसकी मन की करने देने में घबराये नहीं। बच्चे के प्रति बहुत कड़ा रुख अपनाने की बजाय अधिक छूट देना उतना खतरनाक नहीं है।

आक्रामक भावनाएँ और झेंपने की प्रवृत्ति

४५४ बच्चे अपनी आक्रामक भावनाओं पर नियन्त्रण रखना सीखते हैं —जब आपका दो वर्षीय बालक दूसरे बच्चों के बाल खींचता है या चार साल का लड़का पिस्तौल (खिलौना) से खेलता है तो क्या आप परेशान होते हैं ? कुछ माता पिताओं की यह राय है कि बच्चे की ऐसी आक्रामक हरकतों को उसी समय रोक देना चाहिये। इस बात मे किसी को विरोध नहीं है कि यदि सब लोग अपनी आक्रामक भावनाओं पर नियन्त्रण रखना नहीं सीख पाते तो मौजूदा सभ्यता का या इस सभ्य संसार का अस्तित्व ही संभव नहीं था। परन्तु माता पिता को इस मामले को लेकर बहुत अधिक परेशान नहीं होना चाहिये। एक सामान्य बालक जैसे जैसे उसका विकास होता जाता है और जितना अधिक उसे अपने स्वभाव को प्रकट करने तथा माता पिता के साथ अच्छे सम्बन्ध स्थापित करने के अवसर मिलते हैं, वह अपनी आक्रामक प्रवृत्ति को नियन्त्रण में रखना धीरे धीरे सीख लेता है।

बच्चे की आक्रामक भावनाओं में उसकी उम्र के साथ साथ जैसा धीरे धीरे परिवर्तन होता रहता है उस बारे में भी कभी विचार कीजिये। छोटा शिशु जब भूखा होता है तो वह क्रोध से इतना मचल उठता है मानों सारी दुनिया के लोगों से उसे नाराजी है। एक साल का बच्चा कभी कभी खीझ जाने पर या मा द्वारा झिड़क देने पर उसीके मुँह पर तमाचा जड़ देता है। डेढ़ साल की उम्र में यदि उसके साथ नरमी के साथ परन्तु दृढ़तापूर्वक व्यवहार किया जाता है तो वह अपनी इन आक्रामक हरकतों पर बहुत-कुछ

कारण है। वह यह कल्पना करता हुआ बढ़ता है कि मानों वही दुनिया का शाह शाह है और उसकी सदा ही सराहना करनी चाहिये चाहे उसमें आकर्षण हो या नहीं हो। दूसरे और वह खुद अपना मनोरंजन करना नहीं सीख पाता है न यह सीख पाता है कि बाहरी लोगों से कैसे मिला जुला जाये और कैसे दूसरे लोगों के मन को मोहा जाय।

परन्तु इसका हल यह नहीं है कि आप पहले बच्चे की अवहलना करें। अच्छी बातों के लिए उसे प्रोत्साहन व हार्दिक प्रेम मिलना ही चाहिये। जब तक वह खुद अपने ही खेल में रुचि लेता है और खेलता है तो उसे खेलने देना चाहिये। इसमें बहुत कम हस्तक्षेप होना चाहिये। न अधिक डाँट फटकार, घबराहट व चिन्ता दरसाना चाहिये। जब कभी लोगबाग भेंट करने आयें तो उसे भी उनसे बातचीत करने का अवसर देना चाहिये, उसे खुद ही चलाकर उन लोगों के सामने अपनी रुचि व इच्छा तथा योग्यता का प्रदर्शन करने देना चाहिये। जब वह कभी कभी आपके पास खेलने के लिए या हार्दिक प्रेम पाने के लिए आये तो आप उसे पूरे हृदय से सहयोग व वात्सल्य प्रदान करें, परन्तु जैसे ही वह अपने खेलकूद या काम में लीन हो जाये आप उसे छोड़ दें और खेलने दें।

दूसरी बात यह है कि माता-पिता के कारण भी बच्चा सामाजिक वातावरण में नहीं घुल मिल पाता है। यह उनके गंभीर रुख के कारण है। वे अपने मित्रों व दूसरे बच्चों के साथ सरलता से मिलजुल सकते हैं। परन्तु वे पहले बच्चे के प्रति अधिक बड़े बनने का यत्न करते हैं।

मेरा अर्थ आप आसानी से समझ सकते हैं यदि आपने कभी किसी चिड़चिड़े आदमी को पहली बार घोड़े पर चढ़ते हुए देखा है। वह चीनी गुड्डे की तरह अकड़ कर घोड़े पर सवारी गाँठने के लिए बैठता है और उसे घोड़े की हरकतों व चाल की कोई जानकारी नहीं होने से वह जरूरत से ज्यादा डाँट फटकार व अकड़ काम में लेता है। घोड़े और सवार दोनों के लिए ऐसा व्यवहार पीड़ाजनक रहता है। परन्तु अनुभवी सवार यह अच्छी तरह जानता है कि कब घोड़े को ढीला छोड़ना चाहिये और बिना अपनी काठी से नीचे गिरे घोड़े की चाल के साथ कैसे तालमेल बिठाया जाता है और कैसे हल्के हाथों घोड़े का संचालन करना चाहिये। यद्यपि बच्चे को पालपोस कर बड़ा करना घोड़े पर सवारी गाँठने की तरह नहीं है परन्तु दोनों ही कामों में एक सी भावना से काम लिया जाता है।

बहुत कुछ स्वस्थ और सभ्य रूप ले लेती हैं। वह संगठन या फर्म में अच्छी स्थिति पाने के लिए संघर्ष करता है, अपने उद्योग को सफल बनाने के लिए वह दूसरों से प्रतिद्वंद्विता व संघर्ष भी करता है। यदि वह खेती करता है तो खेत पर बुरे मौसम व कीड़ों के विरुद्ध संघर्ष करता है या अपने कस्बे के दूसरे किसानों से प्रतियोगिता करता है।

दूसरे शब्दों में—यदि आपका बच्चा दो साल की उम्र में दूसरे के सिर पर दे मारता है, चार साल की उम्र में आपके सिर पर बंदूक तानता है या आठ नौ साल की उम्र में मारधाड़ की कहानियों में रुचि लेता है तो—यह कहा जा सकता है कि वह अपनी आक्रामक प्रवृत्ति को अंकुश में रखने के लिए इन जरूरी स्तरों से गुजर रहा है जिससे वह आगे चलकर सुयोग्य नागरिक सिद्ध हो सके।

मेरा मतलब यह नहीं है कि आप अपने बच्चे को दूसरे के प्रति असामान्य ओछी हरकतें करने दें या वह अपनी ही उम्र के लड़कों में पायी जाने वाली प्रवृत्ति से अधिक हिंसक व आक्रामक हो तो उसे खुली छूट दे दें। यदि उसकी भावनाएँ अधिक आक्रामक हों तो उन्हें दबा देने की जरूरत है और यदि उन पर आसानी से काबू नहीं पाया जा सकता है तो इस ओर जरूर ध्यान देना चाहिये (परिच्छेद ५७०)।

४५६ अपशब्द —(गालियाँ बकना या गंदे शब्द कहना)। कभी कभी तीन या चार साल की उम्र में बच्चों के लिए एक ऐसा धरातल आता है जब वे एक दूसरे से अपशब्द का प्रयोग करने लग जाते हैं। वे किसी को "गधा, नाली में उठाकर फेंक दूँगा" आदि कह कर यह संतोष पाते हैं मानो वे उससे अधिक होशियार और साहसी हैं। आपको इसे सामान्य विकास ही मानना चाहिये। यदि आप इसे नापसन्द करते हों तो बच्चे को ऐसा कहने से रोक दें या उसे ऐसा तब तक करने दें जब तक आप इससे ऊब न जायें।

जैसे जैसे वे बड़े होते हैं और यदि उन्हें आसपास के दूसरे बच्चों के साथ खेलने का मौका मिलता है (जो उसे मिलना ही चाहिये) तो वे भी सामान्य बच्चों की तरह अपशब्द और अश्लील शब्द बोलने लगते हैं। इन शब्दों का अर्थ समझने के बहुत पहले ही वे यह जान लेते हैं कि ये शरारतभरे शब्द हैं। मानवीय स्वभाव होने के कारण वे उन्हें दुहराते हैं, यह बताने के लिए कि उन्हें भी बाहरी दुनिया का ज्ञान है और वे थोड़ा-बहुत बुरा बनने में किसी तरह का भय नहीं खाते हैं। अपने मृदुभाषी नन्हे-मुन्हे के मुखारविन्द से

अंकुश रख पाता है परन्तु वह फर्श पर पैर पटक कर अपना क्रोध जरूर प्रकट करता है।

दो वर्ष के बच्चे का यदि कोई खिलौना छीनना चाहेगा तो वह बिना किसी हिचकिचाहट के बल्ले के डंडे की या जो भी चीज हाथ में होगी एक क्षण की देर किये बिना ही छीनने वाले के सिर पर दे मारेगा। चार साल का बालक बहुत कुछ सभ्य हो जाता है। वह उसके खिलौने छीनने वाले पर बड़बड़ायेगा, उससे कभी कभी तकरार भी करेगा।

इस तरह वह खेल के तौर पर अपनी आक्रामक भावनाओं को निकालना सीख रहा है। पहले पहल यह बात बहुत ही सरल रूप में सामने आती है। वह अपनी नकली बंदूक तानता है और कहता है, "धम्म! मैं तुमको जान से मारता हूँ।" उसे मानों किसी को मार डालने की भावना में आनन्द मिलता है। परन्तु इसके लिए कान ऐंठने या ऐसी हरकत फिर नहीं करने के के लिए डाँट डपट बताना जरूरी नहीं है। वह अब तक यह बात समझ चुका है कि जो लोग उसके साथ मैत्री भाव रखते है उन्हें गंभीर चोट पहुँचाना उसकी कल्पना के बाहर है, परन्तु कभी कभी धमकी देना अच्छी बात है। (यही कारण है कि बच्चों को मारधाड़ की कहानियों में मजा मिलता है।) आप ऐसे बच्चे के बारे में और भी जोर देकर कह सकती हैं कि इस तरह का साहसी बालक जो बार बार बंदूक तानता है शीघ्र ही लोगों के साथ अपना घनिष्ट मैत्री भाव कायम करने में सफल हो जाता है जबकि दूसरा बच्चा जो अपनी आक्रामक भावनाओं से मन ही-मन घुटता रहता है अधिक खतरनाक होता है।

जैसे ही ये लड़के छ से दस वर्ष वाली उम्र के दौरान में प्रवेश करते हैं तो उनकी यह नकली आक्रामक हरकतें संगठित स्वरूप ले लेती हैं। बच्चों की ऐसी टोली जो युद्ध का खेल खेलना चाहती है दो भागों में बँट जाती हैं और खेल के नियम भी बना लेती है। हाईस्कूल और कालेज में ऐसी बनावटी हरकतों से उसे संतोष नहीं मिल पाता है। संगठित गम्स, स्पोर्ट्स, वादविवाद और स्कूल की अन्य प्रतियोगिताओं में भाग लेने को उसका मन करता है। इन सबमें प्रतिद्वन्द्विता व आक्रामक भावनाएँ काम करती हैं। परन्तु कई नियमों व प्रचलित प्रथाओं के कारण उसकी जो तेज आक्रामक प्रवृत्ति है वह बहुत कुछ नियन्त्रित रहती है।

जब वह आदमी बनकर इस दुनिया में काम करने को निकलता है तब भी उसे इस तरह की भावना की जरूरत रहती है। परन्तु अब ये भावनाएँ

नहीं कहे कि वह दूसरों के साथ मिल बाँट कर खेले वरन् कभी कभी यह कहती रह कि वह जाकर खिलौना वापिस ले कर आये।

परिवार में दूसरे या तीसरे बच्चे को लेकर कदाचित ही ऐसी समस्या पैदा होती है। संभवतया इसका कारण यह है कि उसे एक साल की उम्र से ही अपने अधिकारों के लिए खड़ा होना पड़ता है।

यदि आपका बच्चा जहाँ खेलता हो वहाँ कोई शैतान लड़का सदा उसे परेशान किया करता हो और कई सप्ताह गुजर जाने पर भी उसका साहस बढ़ने के बजाय वह दिनोंदिन उससे पिट जाता हो तो आपको चाहिये कि आप दो एक महीनों के लिए उसे खेलने के लिए किसी दूसरी जगह ले जायें जहाँ उसे अपने साहस को प्रकट करने का अधिक अवसर मिल सकेगा।

यदि तीन या चार साल की उम्र तक बच्चा इसी तरह पिटता रहे और हर कोई उसे बुद्धू बना ले तो आपको इस मामले में बालमनोवैज्ञानिक से सलाह लेकर इसका पता चलाना चाहिये कि उसके साथ क्या गड़बड़ी है।

कभी कभी पिता जब अपने दो वर्षीय लड़के को गुड़िया से खेलते हुए देखता है तो वह परेशान हो उठता है। परन्तु इस बारे में इस उम्र में चिन्ता जैसी बात नहीं है। दो साल की उम्र के बच्चे पुरुष और नारी के विभिन्न कार्यों का भेद अधिक नहीं समझ पाते हैं। तीन साल की उम्र में अधिकांश बच्चे (अपने) पुरुष या नारी के विशिष्ट गुणों की ओर झुकने लगते हैं और चार साल की उम्र में यह रुझान और भी तेज हो जाता है। तीन या चार साल की उम्र के लड़के द्वारा कुछ समय तक लड़कियों के साथ खेलना पूर्णतया स्वाभाविक है, यदि उसकी उम्र के दूसरे लड़के आस-पास में नहीं होंगे तो वह उनके साथ और भी खेलेगा। परन्तु यदि वे 'घर घर' खेल रही हैं तो आम तौर पर लड़के को पिता या भाई की भूमिका ही अदा करनी चाहिये।

यदि तीन या चार साल का लड़का दूसरे लड़कों से कतराता हो या 'घर' खेल में मां की भूमिका या नारी की भूमिका लेना अधिक पसन्द करता हो तो सम्भवतया वह अपने 'नर' होने की भावना में भयभीत है। ऐसे लड़के को मनोवैज्ञानिकों को दिखाने की जरूरत है। पिता को ऐसे बच्चे के साथ अधिक मैत्री व सम्पर्क रखने की जरूरत है। यह इसलिए भी होता है कि कई बार मां उसकी सुरक्षा व अन्य बातों को लेकर उसे चारों ओर से घेरे रहती है।

४४८ काटना—एक साल के शिशु के लिए अपने माता पिता का गाल काट लेना स्वाभाविक ही है। उसके दाँत निकलते समय जो जलन पैदा

जब सुमभ्य माता पिता ऐसे फूल झरते हुए देखते हैं तो उनके हृदय को अचानक ही गहरा धक्का लगता है। भले माता पिता को तब क्या करना चाहिये? एक दम आप से बाहर हो जाना या बुरी तरह तिलमिला उठना उचित नहीं है क्योंकि किसी भी डरपोक बच्चे पर इसका बहुत गहरा असर पड़ सकता है, इसके कारण वह परेशान हो उठेगा और ऐसे बच्चों से कतरायेगा जो इस तरह के अपशब्द बोलते हैं। परन्तु बहुत से बच्चे जब उन्हें यह पता चलता है कि उनके माता पिता को इससे चोट पहुँचती है तो वे मन ही मन खुश होते हैं। फ़ बच्चे इसके कारण घर पर इन्हें बार बार उच्चारण करते हैं। दूसरे बच्चे जिन्हें घर पर डरा धमका कर ऐसा करने से रोक दिया जाता है वे बाहर दूसरी जगह अपने मन की हुड़क निकालते हैं। खास बात यह है, यदि आप बच्चे को यह कहते हैं कि उसका इस तरह के उच्चारण करने से बढ़ कर दुनिया में दूसरी कोई बड़ी शैतानी नहीं है तो यह मानो उसके हाथ में भरी हुई बंदूक देकर यह कहना है कि 'भला इसी में है कि वह उसे नहीं छोड़े'। दूसरी ओर मैं यह भी राय नहीं दूँगा कि आप गूँगे बने रहें और यह सब सहन करते रहें। आप उसका दृढ़ता के साथ कह दें कि आप और दूसरे बहुत से लोग ऐसे शब्द सुनना पसन्द नहीं करते हैं और आप यह चाहते हैं कि वह ऐसे शब्द नहीं बोले।

४५७ झेंपना और दूसरों से कतराना —आपका पहला बच्चा जिसे दो साल के हो जाने तक दूसरे बच्चों के साथ खेलने का अवसर नहीं मिला है उसके खिलौने दूसरे बच्चे छीन ले जायेंगे तथा उसे धक्का देकर अलग भी कर देंगे और आपका बच्चा उन्हें यह सब करने देगा, वह विरोध भी नहीं कर सकेगा। वह या तो ऐसे अवसरों पर भौंचक्का, हक्का-बक्का-सा खड़ा रहेगा या हरबार दौड़ कर अपनी मा के पास शिकायत के लिए लपकेगा। उसकी इस तरह की हरकत से माता पिता का परेशान होना स्वाभाविक ही है। बहुत से मामलों में तो ऐसी स्थिति थोड़े ही समय तक रहती है क्योंकि यह उसकी अनुभवहीनता के कारण है। यदि उसे बच्चों के साथ कई महीनों तक खेलने दिया गया तो इस बात की बहुत कुछ सम्भावना है कि वह अपने खिलौने छिनने पर खुद ही आगबबूला हो उठेगा और यह जान लेगा कि अपने अधिकारों की कैसे रक्षा की जाती है। मा की बुद्धिमानी इसीमें है कि वह उसके मामले में अधिक परेशानी या सहानुभूति नहीं दरसाये। न उसके मामलों को लेकर इधर उधर पड़ौस में दंगल लड़े। ऐसे बच्चे से यह

आप उसके दूसरी बार काट लेने से बचाव कर। जब आपको उसकी आँखों में ऐसी शरारत की चमक दिखायी दे तो आप तत्काल ही उसे स्पष्ट जता दें कि आप यह हरकत पसन्द नहीं करती हैं और ऐसा उसे नहीं करने देंगी।

४५९. चोट खाये बच्चे को सहलाना—जब बच्चा चोट खा जाता है तो वह किसी से अपने को सहलवाना चाहता है और उसके मा-बाप के मन में भी उसे सहलाने और पुचकारने की भावना रहती है। ऐसा होना स्वाभाविक और उचित भी है।

कई बार माता पिता जो खास तौर से अपने बच्चे को साहसी और छोटी छोटी बातों में शिकायत न करने वाला बनाना चाहते हैं, वे यह भय खाते हैं कि उसे ऐसी हालत में बार बार पुचकारने से वह डरपोक या दौड़ दौड़ कर मा बाप की गोद म चढ़ने वाला बन जायेगा। परन्तु एक सुरक्षित बच्चे को सामान्य रूप से सहलाने व पुचकारने से ऐसी हालत नहीं पैदा होती है। जैसे जैसे वह बड़ा होगा—विशेष रूप से जब वह छः वर्ष की उम्र पार कर लेगा—तो वह साहसी व वीर बनने के लिए खुद ही भरसक कोशिश करता है। वह दौड़ दौड़ कर शिकायत करने रोता हुआ माँ के पास नहीं पहुँचेगा।

ऐसा बच्चा जो जरा सी चोट लगने या दर्द होने पर बुरी तरह रोने लगता है उसके भूतकाल में जरूर कुछ न-कुछ गड़बड़ी रही होगी। अधिक सुरक्षा और रोकथाम या छोटी-छोटी बातों पर ध्यान देकर उसे मा बाप अपने साथ चिपटाये रहे होंगे। कभी कभी मा बिना इस बात को महसूस किये उसके प्रति कड़ा रुख अपनाये रहती है और उसे केवल तभी सहलाती पुचकारती है जब उसके चोट लग जाती है या वह बीमार पड़ जाता है। उसका रुख यहाँ ऐसा नहीं है कि वह उसके चोट खा जाने पर और भी कड़ा नजर आये वरन् इस ढंग का है कि बच्चा जब भी ठीक ढंग से रहे तो वह उसे स्वाभाविक रूप से प्यार करती रहे। कई मामले ऐसे होते हैं कि माता पिता थोड़ी सी चोट लगने पर ही सारे घर को परेशान या चिन्तातुर बना डालते हैं और बच्चे म भी फिर ऐसी ही भावना का पैदा हो जाना स्वाभाविक ही है।

जब आपका बच्चा तकलीफ पाये या परेशानी में हो तो उसे सहलाने और पुचकारने में किसी तरह का भय नहीं है। केवल आप उसकी चोट को बहुत बढ़ा चढ़ा कर न लें और जैसे ही फिर से समर्थ हो उसका ध्यान उसकी नियमित हरकतों की ओर बटा दीजिये।

होती है, इसके कारण वह किसी को भी काटना चाहता है और जब वह थका हुआ होता है तो उसकी ऐसी भावनाएँ अधिक रहती हैं। मेरी राय में एक या दो साल की उम्र में बच्चे एक दूसरे को कभी कदाच मैत्रीभाव या क्रोध के कारण काट लें तो इसको कोइ दोष या अपवाद मान कर महत्व न दिया जाये।

दो या अढ़ाई साल के बाद यह बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है कि बच्चा ऐसी हरकत कितनी बार करता है, साथ ही उसके दूसरे क्रियाकलाप किस ढग के हैं। यदि वैसे बच्चा सुखी, मिलनसार, खुशमिजाज व ठीक तबियत का हो, कभी कदाच क्रोध या लड़ाइ की हालत में भूले भटके एकाध बार काट ले तो इसे अधिक महत्व नहीं दिया जाये। परन्तु वह अगर दूसरी हरकतों में भी चिड़चिड़ा व फ्गा-फ्गा सा रहता हो और बिना बात के ही दूसरों को काट लेता हो तो यह मानों एक संकेत है कि उसके साथ कहीं न कहीं कुछ गड़बड़ी अवश्य है। कदाचित् या तो घर पर उस पर खूब रोबदाब या कड़ा नियन्त्रण रखा जाता होगा और उसकी मानसिक स्थिति सदा तेज उत्तेजनापूर्ण तनाव लिये हुए रहती होगी। कदाचित यह भी बात हो कि उसे दूसरे बच्चों के साथ खेलने का अवसर बहुत ही कम मिल पाया होगा और उसके मन में यह डर घुस बैठा हो कि दूसरे लड़के खतरनाक होते हैं और सदा उसे डराते धमकाते रहते हैं। सम्भव है कि घर में नये शिशु को लेकर वह ईर्ष्या से जल भुन रहा हो और अपना यह भय और असंतोष इस हरकत द्वारा दूसरे सभी छोटे बच्चों पर प्रकट करता हो मानों वे भी उसके प्रतिद्वन्द्वी हों। यदि आपको बच्चे की ऐसी हरकतों का कारण व इस समस्या का हल आसानी से नहीं मिल पाये तो *आपको बाल मनोवैज्ञानिक की सहायता लेनी चाहिये* (परिच्छेद ५७०)।

कुछ माताएँ जिनके बच्चे उन्हें काट चुके हैं कभी कभी यह पूछ बैठती हैं कि क्या उन्हें भी वापिस काटना चाहिये (जिससे बच्चा जान सके कि दूसरों को काटने से कैसा दर्द होता है)। मा मैत्रीपूर्ण व्यवहार से अपने बच्चे पर सही नियत्रण सफलतापूर्वक रख सकती है। यदि वह भी बच्चे के धरातल पर उतर कर अपने एकवर्षीय बच्चे के काट लेने पर वापिस काटकर या तमाचा जड़ कर या डाँट कर अपनी प्रतिक्रिया बताती है तो इससे लाभ नहीं हो सकता है। ऐसी हालत में वह अपनी इस हरकत को द्वन्द्व के रूप म या खेल के तौर पर जारी रख सकता है। आपको केवल इतना ही करने की जरूरत है कि

केवल मर्द का जन्म लेने से ही कोई बच्चा आदमी की तरह नहीं बन जायेगा। उसे मर्दों की तरह काम करने और उनके जैसी भावनाएँ रखने के लिये उसमें इतनी योग्यता होनी चाहिये कि वह मर्दों व बड़े लड़कों की तरह जिनका उसके साथ मित्रपूर्ण व्यवहार है, नकल कर सके व उनके आदर्शों के अनुसार अपने को ढाल सके। वह उस आदमी के जैसा कभी भी नहीं बनेगा जब तक कि उसके मन में यह विश्वास न हो जाय कि वह आदमी उसे चाहता है और उसके कामों की सराहना करता है। यदि लड़के का पिता सदा ही उतावला रहता है या बच्चे के प्रति असन्तुष्ट रहता है तो बच्चा अपने पिता की उपस्थिति में ही बेचैन नहीं रहेगा यहाँ तक कि दूसरे लोगों व बड़े लड़कों के बीच भी उसकी ऐसी ही हालत रहेगी, वह अधिक से अधिक अपनी मा से चिपटा रहेगा और उसके ही तौर तरीके अपनायेगा।

इसलिए यदि पिता अपने बेटे को आदमी की तरह विकसित होते देखना चाहता है तो उसे चाहिये कि जब वह रोने लगे तो वह उसके साथ बुरी तरह पेश नहीं आये, यदि वह लड़कियों से खेले तो उसे अपमानित न करे और न उसे पहलवान बनने को ही मजबूर करे। बच्चा यदि उसके निकट हो तो उसके कामों में दिलचस्पी लेनी चाहिये, उसके मन में ऐसी भावनाएँ पैदा करनी चाहिये कि वह भी मर्द के बेटा है, उसके साथ अपने मन की बातें नहीं छिपाना चाहिये और कभी कभी पैदल घूमने या भ्रमण के लिए उसे अपने साथ ले जाना चाहिये।

ऐसा लड़का जिसका पिता दूर हो या जिसका पिता मृत हो उसके बारे में परिच्छेद ७७८ और ७७९ में चर्चा की गयी है।

अनुशासन को लेकर पिता के सहयोग के बारे में परिच्छेद ४७७ में चर्चा की गयी है। परिच्छेद ५०७, ५०८, और ५०९ में पिता का अपने पुत्र और पुत्री के साथ कैसा सम्बन्ध रहे इस बारे में बहुत कुछ सामग्री है।

४६१ लड़की को भी सहयोगी पिता की आवश्यकता है—यह बात आसानी से समझी जा सकती है कि लड़के को अपने पिता के आदर्शों के अनुसार ढलने के लिए पिता की जरूरत होती है परन्तु बहुत से लोग यह बात नहीं समझ पाते हैं कि लड़की के विकास के लिए एक सहयोगी पिता यद्यपि दूसरे ढंग का परन्तु इतना ही महत्वपूर्ण भाग अदा कर सकता है। वह ठीक अपने आपको पिता के अनुसार तो नहीं ढालती है परन्तु उसके सहयोग से एक लड़की और नारी की तरह बनने का विश्वास व साहस उसे मिल जाता है।

यहाँ पर मैं केवल छोटी छोटी बातों पर ही उसको सराहने के लिए तैयार हूँ, जैसे सुन्दर पोशाक पहनने, ढग से बालों को सँवारने या अच्छी रसोई बनाने पर उसकी सराहना करना आदि। जब वह कुछ बड़ी हो जाय तो पिता को यह बताना चाहिये कि वह भी उसकी भावनाओं में रुचि लेता है और उसे थोड़ा-बहुत अपनी लड़की के विचारों को भी महत्व देना ही चाहिये। बाद में जब उसके कुछ साथी लड़के मित्र बनें तो यह जरूरी है वह उनका स्वागत करे चाहे वह मन-ही मन यह क्यों नहीं सोचता हो कि वे उसके लिए इतने अच्छे नहीं है।

अपने पिता के गुणों में रुचि लेकर भले ही यह गुण मर्दोचित ही क्यों न हो एक लड़की अपने आप को वयस्क जीवन के लिए तैयार करती है। ऐसा जीवन जिसका आधा अग मर्दोचित कामों से भरा रहता है वह लड़कों और बाद में मर्दों से किस तरह मित्रता बनाती है और अन्त में किस तरह के व्यक्ति से प्रेम करती है और विवाहित जीवन किस ढग से व्यतीत करती है इन सब बातों का इस बात का गहरा असर पड़ता है कि बचपन में उसका अपने पिता के साथ कैसा सम्बन्ध रहा है।

४६२ घर में थोड़ी बहुत मशक्कत आगे भी काम आ सकती है — बहुत से बच्चों से माता पिता घर में थोड़ा बहुत शारीरिक श्रम करवाने में दिलचस्पी लेते हैं और बहुत से बच्चे इसे पसन्द भी करते हैं। परन्तु कई बार बच्चे इसके कारण अधिक उत्तेजित हो उठते हैं और इसका फल यह होता है कि रात को उन्हें बुरे सपने परेशान करते रहते हैं। यह बात ध्यान में रखना चाहिये कि दो, तीन और चार साल के बच्चे में जो प्रेम, घृणा और भय की भावनाएँ होती हैं वे आसानी से अनियन्त्रित हो जाती हैं और छोटे बच्चों को साफ तौर पर यह पता नहीं चल पाता है कि इनमें असली और बनावटीपन कितना है। यदि पिता शेर या लड़ाकू सूरमा की नकल करता है तो बच्चे कुछ समय के लिए पिता को यही मानकर चलते हैं। यह सब आम तौर पर छोटे बच्चे को बर्दाश्त नहीं हो सकता है। इसलिए घर पर भी साहसिक काम या ऐसी ही भूमिका अदा की जाये तो वह उग्र न हो और न अधिक समय तक की जाये, भले ही बच्चा इसको जारी रखने के लिए मचलने ही क्यों न लग जाय। अधिक महत्वपूर्ण बात यह होनी चाहिए कि ऐसी बातों में बहुत कम बनावटीपन हो। इसे साधारण व्यायाम या कसरत की हरकतों तक ही सीमित रखें। बनावटी दगा फिसाद या लड़ाई का रूप इसे नहीं दिया जाये। उसी समय इसे बंद कर दीजिए ज्यों ही आपको यह दिखायी दे कि बच्चा थक गया है।

४६३ पिता बच्चे की अधिक मजाक न बनाये :—आम तौर पर महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में अधिक उग्रता पायी जाती है। सभ्य जीवन में उन्हें इसे नियन्त्रित रखना पड़ता है। जब कभी कोई आदरी व्यक्ति अपने मित्र या हमपेशा साथी के व्यवहार से खीझ उठता है तो वह सामान्यतया न तो उसके साथ मारपीट ही कर सकता है और न उसे अपमानित ही कर सकता है। परन्तु सामाजिक नियमों के अनुसार वह उसका थोड़ा-बहुत मजाक बना सकता है। इसलिए कई लोग दूसरों की हँसी उड़ाना पसन्द करते हैं। इसी तरह कभी कभी पिता अपने पुत्र के कामों से खीझ कर उसकी मजाक बनाकर अपनी खीझ को टालना चाहता है। यदि बच्चे को मजाक का पात्र बनाया जाता है तो वह इसे बहुत ही बुरा अपमान समझता है और वह यह भी नहीं जानता है कि मजाक का लौट कर क्या उत्तर दिया जाये। छोटे बच्चों की मजाक उड़ाने से उन पर बहुत बुरा असर पड़ता है।

सोना

४६४ सोने के समय को पूर्णतया आनन्ददायक बनाया रखें — तीन या चार बातें इतनी महत्त्वपूर्ण हैं कि उनके आधार पर कहा जा सकता है कि यदि इतना किया गया तो बच्चा सोने के समय मचलने व रोने के बजाय हँसीखुशी सोने चला जायेगा।

सोने का समय सदा ही बच्चे की इच्छानुकूल व सुखदायक रहे। यदि आप इसे परेशानी या झंझट भरा काम नहीं समझती हों तो सदा ही थके हुए बच्चे को प्यार से इसके लिए बुलाइये। यह उसको बहुत ही सुखदायी लगेगा। इसके बारे में पूरी तरह से निश्चय की भावना रहे और वह भी प्रसन्नतापूर्वक आपके मुख पर झलकती रहे। जिस तरह वह साँस लेता रहता है उसी तरह यह मान कर चलें कि अपने सोने के निश्चित समय पर वह आपके पास चला आयेगा। बच्चे के लिए यह बात ठीक है कि वह कभी कभी अपनी मा (या पिता से) से सोने के समय में परिवर्तन करवाये। परन्तु अधिकतर कई परिवारों में सोने के समय मचलना, तकरार करना या वादविवाद जारी रहता है। सुबह के भोजन के बाद बच्चे को उसी समय आम तौर पर झपकी आ जाया करती है जबकि आप उसे खेलने में दत्तचित्त होने के पहले ही लिटा दें। सायं काल के भोजन और बच्चे के सोने के समय के बीच का समय काफी पेचीदा रहता है क्योंकि यह समय ऐसा होता है जबकि पिता काम के बाद घर लौटता है।

जब तक बच्चा तीन या चार साल का न हो जाये और जब कि वह खुद ही सो सके इतनी जिम्मेदारी महसूस नहीं करने लग जाये, तब तक उसे डाँट फटकार कर सोने के लिए धकेलने के बजाय उसे आप खुद ही अपने हाथों लेटाया करें। बहुत छोटे बच्चे को प्यार के साथ आप सुलाया करें। तीन या चार साल के बच्चे का हाथ थाम आप उसे प्यार से उसके बिस्तरे पर ले जायें और उसके मन में उस समय क्या बात उठ रही है इस पर दोनों आपस में बातचीत करते रहें।

छोटे बच्चों को बिस्तर में लिटाते समय उनकी सदा की मनचाही बातें की जायें तो वे बहुत कुछ आराम से सो पाते हैं। उदाहरण के तौर पर उसकी गुड़िया बिस्तर में लटकायी जा सकती है, फिर उसका कपड़े का कुत्ता या भलुआ उसके बिस्तर की बगल में लेटाया जा सकता है, इसके बाद आप बच्चे को अन्दर लिटाकर उसका चुम्बन लें। इसके बाद या बिस्तर के पर्दे खींच लें या रोशनी बुझा दें। चाहे आप कितनी ही जल्दी में क्यों न हों बच्चे को सुलाते समय हड़बड़ी या जल्दी नहीं मचायें (इसके विपरीत बच्चे के साथ ऐसे समय में देर तक उलझी भी नहीं रहें)। इस सारे वातावरण को शांत बनाये रखें। यदि आपको समय मिल पाता हो तो आप उसे गीत, लोरी या पुस्तक पढ़कर सुनायें या कहानी कहें। कहानी अधिक मारधाड़ पूर्ण या ऊबा देनेवाली नीरसता लिये हुए न हो। बहुत से बच्चों को बिस्तर में लेटते समय साथ में कोई खिलौना या गुड़िया रहे तो आराम से नींद आती है।

४८५ **लेटते समय अपने साथ चीजें रखना**—क्या सोते समय बच्चे को अपने साथ कोई खिलौना बिस्तर में ले जाने देना चाहिये? अवश्य! इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं है। यदि खिलौने के कारण उसे आराम मिलता है और वह यह सोचता है कि उसके साथ उसका साथी लेटा हुआ है तो ऐसा करना उसके लिए उचित ही है। मनुष्य जन्म से ही सामाजिक प्राणी रहा है। कुछ देशों में तो छोटे बच्चे व बड़े एक साथ गुड़ीमुड़ी होकर लेटा करते हैं। इसमें आश्चर्य जैसी कोई बात नहीं है कि घर में यदि एक ही बच्चा है तो उसे अकेले में सोने में डर लगता हो। यदि वह गुड़िया या खिलौने में भी जीवन की कल्पना कर लेता है तो बहुत ही अच्छी बात है। यदि खिलौना गन्दा हो जाये या चिथड़े निकल आयें तो परेशानी जैसी कोई बात नहीं है। आप उसे धो सकती हैं या साफ कर सकती हैं परन्तु केवल स्वास्थ्य या सफाई के दृष्टिकोण से ही उसे दूर न फेंक दें।

बच्चों की अपने बिस्तरे व उस पर बिछाये गये कपड़ों से रुचि रहती है। वह अपनी खास गद्दी पर या कम्बल ओढ कर ही सोना पसन्द करता है। दिक्कत तभी आती है जब कि उसकी पसन्द की चीज नष्ट हो जाती है और वह उसे छोड़कर दूसरी चीज नहीं लेना चाहता है। कभी कभी बच्चा जब देखता है कि उसकी ऐसी रुचि की चीज़ बिगड़ गयी है तो वह उसे छोड़ भी देता है परन्तु यदि वह नयी के बारे म भी उतना ही आकर्षण रखे तो आप हस्तक्षेप करने की कोशिश न करें। वह अपने आप इसे जरूरत नहीं रहने पर छोड़ देगा। आप उसे कभी कभी यह याद दिलाती रहें कि जब वह बड़ा हो जायेगा तो उसे इसकी जग भी जरूरत नहीं रहगी, इस तरह आप उसे यह चीज जल्दी छुड़वाने में सहायक हो सकती हैं। सख्त खिलौनों के लिए क्या किया जाये? माता पिता कभी कभी इससे डरते हैं कि बच्चा बिस्तर में ढेर सारे सख्त खिलाने लेकर सोता है तो वे उसके चुभते होंगे या नींद में वह उन पर लोट कर अपने को चोट पहुँचा सकता है। आपको चिन्ता करने की जरूरत नहीं है। बच्चे अपने मनपसन्द खिलौनों का ढेर लगाये शांति से सो सकते हैं।

४६६ एक बच्चे को आम तौर पर कितनी देर सोना चाहिये? — एक छोटे शिशु पर तो आप यह विश्वास कर सकती हैं कि उसे जितने आराम की जरूरत रहती है वह पूरा कर लेता है। परन्तु जैसे ही बच्चा दो साल

या उससे अधिक बड़ा हो जाये तो आप यह फैसला पूरा उस पर ही नहीं छोड़ सकती हैं कि उसे जितनी आराम की जरूरत होगी वह पूरा कर लेगा। उसको भी बहुत अधिक नींद की आवश्यकता रहती है परन्तु मानसिक तनाव—जैसे एकाकी-

पन, अकेले छोड़ दिये जाने का भय, अंधेरे का डर तथा बुरे सपने, बिस्तर भीग जाना—और ऐसे ही अन्य उत्तेजनात्मक प्रयोगों के कारण वह ठीक तरह से पूरी नींद नहीं ले सकता है। अपने से बड़े भाई द्वारा कान कस दिये जाने पर उससे होड़ करने की लालसा अथवा छोटे शिशु के प्रति जलन या कुढ़न के मारे भी वह शांतिपूर्वक छोटे शिशु की तरह चैन से नहीं सो पाता है। यह भी हो सकता है कि वह मारधाड़ की कहानी, स्कूल के काम या बच्चों के लड़ाई झगड़े में इतना भावनात्मक डूब जाता है कि पूरी नींद नहीं ले पाता है। इन सब भावों को कैसे रोका जाय इस पर पुस्तक में अन्यत्र चर्चा की गयी है। मैं यहाँ इस बात को इसलिए रखने जा रहा हूँ कि आप कहीं यह न समझ बैठें कि कि ऐसे बच्चे को जितना आराम जरूरी होता है वह उतनी ही देर सोता है।

दो साल के औसत बच्चों को रात को बारह घण्टे तथा दिन में एक से दो घण्टे तक सोने का समय मिलना ही चाहिये। जैसे जैसे वह दो से छः साल की उम्र में प्रवेश करता है उसके दिन के सोने के समय में कमी होती जाती है और रात को सोने का समय वैसा ही रहता है। छः से नौ साल की उम्र के बीच औसत बच्चा अपनी रात की बारह घण्टे की नींद में एक घण्टा कम कर देता है। वह यह एक बार में आधा घण्टे की कमी से आरम्भ करता है। उदाहरण के तौर पर यदि वह सुबह सात बजे जग जाता है तो रात को आठ बजे सोयेगा। बारह साल की उम्र में संभवतया वह दो बार और आधे आधे घण्टे की कमी करेगा और रात को नौ बजे सोया करेगा। ऊपर दरशाये गये औसत आँकड़े हैं। कई बच्चों को अधिक समय सोने के लिए मिलना चाहिये तो कइयों को इससे भी कम समय की जरूरत रहती है।

बहुत से बच्चे दिन को—झपकी के समय तीन या चार साल की उम्र में—सोना छोड़ देते हैं परन्तु इन बच्चों को दिन के भोजन के बाद आराम व घर में ही चुपचाप खेलने देने की जरूरत है जब तक कि वे पाँच या छः साल के नहीं हो जायें। कई स्कूलों में छठी कक्षा तक बीच में बच्चों को आराम से सुलाने की व्यवस्था रहती है। यह सब कुछ बच्चे के स्वभाव व उसकी हरकतों पर निर्भर करता है।

बच्चे को सुलाने-सम्बंधी दिक्कतों और छोटे शिशु की नींद सम्बंधी दूसरी समस्याओं पर परिच्छेद २८४ और २८५ में चर्चा की गयी है। दो साल की उम्र के बच्चे की इन समस्याओं पर परिच्छेद ४९४ और ४९६ में तथा तीन साल से अधिक बच्चे की इन समस्याओं पर परि० ५१० में चर्चा की गयी है।

४६७ उसे अपने कर्तव्यों के प्रति दिलचस्पी लेने दें—बच्चा अपने विभिन्न कर्तव्यों का पालन करना कैसे सीखता है? अपने स्वभाव के अनुसार ही वह अपने कपड़े पहनने, दाँत साफ करने, झाड़ने-बुहारने, चीजों को उठाकर इधर उधर रखने में दिलचस्पी लेना आरंभ कर देता है। उसे इसमें उत्साह मिलता है और वह घर के बड़े लोग जैसा काम करते हैं वैसा ही करना चाहता है। जैसे जैसे वह बड़ा होता है और उसके माता पिता का रुख उसके प्रति सहयोगी का सा रहता है तो वह ऐसे काम करने की नियमित आदत डाल लेता है। वह जैसे जैसे बड़ा होता है घर के महत्वपूर्ण कामों में —जैसे सामान इधर उधर रखने, कपड़े झाड़ने आदि—हिस्सा बटा कर अपने माता पिता को खुश रखना चाहता है। हममें से बहुत से (लेखक स्वयं भी) अपने बच्चों को ठीक उतनी अच्छी तरह नहीं विकसित कर पाते हैं कि हमें उनका सदा सहयोग मिलता रहे, परन्तु हम यदि यह समझ लें कि बच्चे सहयोग देना पसन्द करते हैं तो घर के बहुत से काम जो हम उनसे करवाना चाहते हैं उनके लिए अरुचिकर व भार नहीं महसूस होंगे और न हमें उन पर खीझना या या झल्लाना ही पड़ेगा।

हम किसी भी बच्चे से यह आशा नहीं कर सकते कि वह सदा अपने कर्त्तव्यों के बारे में जिम्मेदार बना रहेगा—यहाँ तक कि उसकी उम्र पन्द्रह वर्ष की ही क्यों न हो जाय (कई बार बड़े वयस्क लोग भी गैरजिम्मेदार हो जाते हैं)। उसे बार बार याद दिलाते रहना चाहिये। यदि आप में धैर्य की मात्रा हो तो यह बात उसे व्यावहारिक तौर पर याद दिलाते रहें। ऐसे समय में उसके साथ सतोषपूर्वक इस ढंग से बात कीजिये मानों आप किसी वयस्क व्यक्ति से इस बारे में बात कर रही हों। उसे डाँटने फटकारने, उसके काम में मीनमेख छाँटने का रुख ऐसा होता है जिसके कारण बच्चे को ऐसे कामों को करने में जो गर्व होता है वह नष्ट हो जाया करता है। बच्चे को यदि परिवार के दूसरे लोगों के साथ साथ काम करने दिया जाये तो इसमें अधिक सहायता मिल सकती है। इस तरह बच्चे में बड़प्पन की भावनाएँ और सहयोग देने के उत्साह में वृद्धि हो सकती है।

४६८ अपने कपड़े खुद पहनना—एक और डेढ साल की उम्र के बीच में बच्चा अपने कपड़े खुद उतारने की कोशिश आरंभ कर देता है। दो

साल की उम्र में वह अपने आपको बहुत कुछ सफलतापूर्वक नंगा कर लेता है। अब वह अपने कपड़े पहनने की भरसक कोशिश करता है परन्तु अपना सर या पैर उलझा लेता है। दूसरे वर्ष कदाचित वह आसानी से पहने जाने वाले कपड़ों को ठीक ढंग से पहन लेता है और इसके बाद दूसरे वर्ष कहीं जाकर (चार या पांच साल की उम्र में) वह मुश्किल से पहने जाने वाले कपड़े भी ठीक से पहन पाता है और जूतों के फीते या कपड़ों के बटन लगा पाता है।

डेढ़ साल से लेकर चार साल के इस काल में बहुत ही अधिक चतुराई की जरूरत है। यदि आप उसे वह काम जो वह आसानी से कर सकता है, नहीं करने देती हैं या बहुत अधिक हस्तक्षेप करती हैं तो वह मन ही मन नाराज हो सकता है। यदि सीखने की इस उम्र में उसे अवसर नहीं दिया गया जबकि उसमें इसके लिए काफी उत्साह भी है तो बाद में उसकी रुचि इस ओर जरा भी नहीं रहेगी। यदि आपने उसे कपड़े पहनने में सहायता नहीं दी तो वह कपड़े पहनना सीख भी नहीं सकेगा और अपनी बार बार की असफलता से वह हताश भी हो जायेगा। उसके लिए जो काम सम्भव हो उसमें आप कौशल से उसकी सहायता कर सकती हैं। मोजे उतारते समय आप उन्हें थोड़ा खींच दीजिए जिससे बाद में वह उन्हें आसानी से उतार सके। जिस कपड़े को वह पहनना चाहता हो उसे आप इस तरह से फैला दें कि वह सही ढंग से आरम्भ कर सके। आप उसे सरल कामों में रुचि लेने दें और जो काम उसकी पहुँच के बाहर हैं वे आप पूरा कर दें। जब वह इनमें उलझ जाये तो आप उसे उतार फेंकने के लिए जोर न देकर उसे सही ढंग से पहनने में सहायता दें। यदि उसे यह विश्वास हो जायेगा कि आप उसका साथ दे रही हैं और उसके कामों से परेशान नहीं होती हैं तो वह आपको और भी अधिक सहयोग देना चाहेगा। फिर भी इसमें काफी धैर्य की जरूरत है।

४६९. चीजों को उठाकर रखना —जब आपका बच्चा बहुत छोटा हो और आप यह चाहती हैं कि खेल के बाद वह चीजों को उठाकर जगह पर रख दे तो आप इस काम को भी खेल की तरह लीजिये। "चलो! गुड़िया को उसके साथ में लिटा दें, इन शेर, भालुओं और जानवरों को उस कोने में बन्द कर दें। रेलगाड़ी को या मोटर को गरेज (कोई जगह) में रखें।" जब वह चार या पाँच साल का हो जायेगा तो उसमें खुद चीजों को उठाकर यथा स्थान रखने की आदत पड़ जायेगी और उसकी इसमें दिलचस्पी भी बनी रहेगी। अधिकतर वह यह सब काम अपने आप कर लिया करेगा और उसे

या दिलाने की भी जरूरत नहीं रहेगी। परन्तु यदि उसे अब भी कभी कभी इसमें सहायता की जरूरत हो तो आप उसे हँसी खुशी इसमें सहयोग देती रहें।

आप अपने तीन साल के लड़के को यदि यह कहती हैं, "अब तुम अपनी चीजें उठाकर रख दो," तो उसे यह सुनने में बुरा लगता है। भले ही उसकी ऐसे कामों में रुचि ही क्यों न हो आप उसे ऐसा काम सौंपने जा रही हैं जो तीन साल के बच्चे के बूते का नहीं है। इसके अलावा अभी भी उसकी उग्र नकारात्मक प्रतिक्रिया की भावना से भरी है।

बच्चे को जबरन डाँट फटकार कर या उपदेश झाड़ कर काम लेने के बजाय आप उसे हँसी-खुशी ऐसा करने को कहें तो वह इन चीजों को उठाकर रुचि पूर्वक यथास्थान रख देगा और मा को भी परेशानी से छुट्टी मिल जायेगी, साथ ही बच्चे में इस तरह के व्यवहार से स्वस्थ दृष्टिकोण पैदा होगा।

४७० आलस्य की भावना —यदि आप कभी किसी मा को आलसी बच्चे को—उसे सुबह ही सुबह जगाने, बिस्तर में से निकलने, हाथ मुँह धोने, कपड़े पहनने, कलेवा करने, स्कूल के लिए रवाना होने के लिए—बार बार कहते व डाँटते फटकारते हुए देखेंगी तो अपने मन में आप कभी भी इस तरह की परेशानी में नहीं पड़ने की कसम खा लेंगी। परन्तु यह आलसी बालक जन्म से ही ऐसा नहीं था। धीरे धीरे-अधिकांश मामलों में लगातार की डाँट फटकार ने उसे ऐसा बना दिया। "जल्दी करो और अपना खाना खतम करो, कब तक बैठे बैठे चुगते रहोगे" या "मुझे कितनी बार तुम्हें यह कहना पड़ेगा कि तुम्हारे सोने का समय हो गया है।" बच्चों के साथ मा की इस तरह चखचख करने की आदत पड़ सकती है और इससे बच्चे में अनसुनी करते रहने की जिद्द भी साथ साथ पैदा हो जाया करती है। माता पिता का कहना है कि वे यदि इस तरह पीछे नहीं पड़े रहेंगे तो बच्चे का सुधार व विकास कदापि संभव नहीं होगा। यह एक अजीब सा गोरख धंधा है परन्तु माता पिता ही इसकी रचना के लिए दोषी ठहराये जा सकते हैं। अधिकांश मामलों में मा को ही इसके लिए दोष दिया जा सकता है। वह थोड़ा-बहुत उतावलापन लिए रहती है—विशेषकर लड़कों की व्यवस्था के बारे में। आम तौर पर उसे यह नहीं पता चलता है कि वह इस तरह की चखचख से जो अपने आप काम करने की भावना व उत्साह है उस पर कितना पानी फेर देती है। मा उससे मानों पहल ही छीन लेती है। शुरू के वर्षों में जबकि बच्चा आपके आदेशों को नहीं समझ सकता हो तो उससे उसके कई कामों को

आप अपने हाथों कराइये। जैसे ही वह अपनी जिम्मेदारी सम्हालने की उम्र में आ जाये आप जितनी जल्दी हो इससे छुटकारा पा लीजिये। जब कभी वह गलती करे या भूल जाये आप उसे फिर से सुझाइये और ढंग से व काम करवाइये। जब वह स्कूल जाने लगे तो यह उसका ही काम है कि वह वहाँ ठीक समय पर पहुँच जाये। कभी कदाच उसे आप एकाध बार ऐसा अवसर जरूर दे सकती हैं जब कि वह स्कूल देर से पहुँचता है या पहुँच ही नहीं पाता है, बस चली जाती है तो उसे कितना खेद होगा इसका भी पता चल जाता है, साथ ही आगे के लिए वह और भी सतर्क रहने लगेगा। बच्चा अपने कामों में भूल करना या पिछड़ जाना इतना अधिक नापसन्द करता है कि शायद उसकी मां भी इतना नहीं कर सकेगी। उसे आगे बढ़ाने का मुख्य मार्ग भी यही है।

इन बातों से आप यह अर्थ लगायेंगी कि मेरी राय में बच्चे को किसी भी कर्तव्य की पूर्ति के लिए नहीं कहा जाये। इसके विपरीत मेरी तो यहाँ तक मान्यता है कि जैसे ही भोजन तैयार हो वह खाने के समय चौके में तैयार मिले, सुबह ठीक समय पर उठ जाया करे। मेरा उद्देश्य तो केवल यही है कि उसे अधिकांश में अपने आप खुद ही चला कर रुचि लेकर ये काम करने दिये जायें, जब वह स्पष्ट रूप से भूल करने लगे तो व्यावहारिक तौर पर उसे समझा दिया जाये, पहले ही उसे अधिक चखचख का शिकार नहीं बनाया जाये—आप निश्चय मानिये कि ये काम वह रुचि लेकर खुद ही पूरा करना चाहेगा।

४७१ यदि कभी कभी वह कपड़े मैले कर लेता है तो कोई बात नहीं —एक छोटा बच्चा ऐसे कई काम करना चाहता है जिसमें कपड़े गंदे हो जाया करते हैं। परन्तु ऐसे काम करने देना उसीके हित में है। वह जमीन खोदना और हटाना पसन्द करता है, कीचड़ में कूदना फाँदना चाहता है, पानी में छपाका भी मारना चाहता है, घास में लोटतेपाटते रहने तथा अपने हाथों में गीली मिट्टी लेकर खेलने में उसे बड़ा ही आनन्द आता है। जब उसे ऐसी आनन्ददायक चीजें करने का अवसर मिल पाता है तो उसकी भावनाएं और अधिक विकसित होती हैं, वे उसे सजीव प्राणवान व्यक्ति बना देती हैं ठीक उसी तरह का अनुभव उसे भी होता है जैसा एक वयस्क को संगीत सुनने या किसी के प्रेमपाश में बँधने पर हुआ करता है।

एक छोटे बच्चे को यदि कपड़े गंदे कर लेने या इस तरह की गड़बड़ी करने पर बुरी तरह डाँटा फटकारा जाता है और वह भी ऐसा ही मान लेता है

तो उसकी भावनाएँ पगु हो जायेंगी, उसका आत्मा कुचल दी जायेगी। यदि वह धूलमिट्टी से खेलने के बारे में सचमुच ही शर्मिन्दा होने लगेगा तो इसका असर उसकी दूसरी बातों पर भी पड़ेगा और एक स्वतत्र, सजीव, प्राणवान व्यक्ति की तरह उसका जो विकास होना चाहिये वह नहीं हो सकेगा।

मेरा यह अर्थ कदापि नहीं है कि आप सदा ही अपना मुँह फेर लिया करें चाहे आपका बच्चा कीचड़ से या धूलमिट्टी से अपने को बुरी तरह सान क्यों न ले। परन्तु जब कभी भी आप उसे रोकना चाहें तो उसे डाँटें फटकारें नहीं, न ऐसा करने के कारण में उसके मन में घृणा ही पैदा करें। आप इससे अधिक दूसरे रुचि के कामों म इस प्रवृत्ति को मोड़ने की व्यावहारिक चेष्टा करें। यदि वह छुट्टी के दिन धुले कपड़े पहनकर मिट्टी की टिकिया बना रहा हो तो आप उसके कपड़े बदल डालें। यदि वह रग की बाल्टी और ब्रुश से घर को रगना चाहता है तो आप एक बाल्टी में पानी या हल्का रग भरकर उसे कोई पुरानी या बेकार जगह या फर्श का पहले पोत लेने दें।

४७२ अच्छी आदतें धीरे धीरे स्वाभाविक रूप से ही आती हैं:—बच्चे को नमस्ते कहना या सलाम के लिए हाथ उठाना सिखलाना इस दिशा में पहला कदम नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उस लोगों को पसन्द करने देना चाहिये। यदि वह यह नहीं कर सकता है तो उसको ये ऊपरी बातें सिखाना ही निरर्थक है।

हम लोग जानबूझकर अपने पहले बच्चे का परिचय घर में आने वाले किसी भी वयस्क से कराने को तैयार रहते हैं और उससे कुछ-न-कुछ कहलवाना चाहते हैं। परन्तु जब आप एक दो-वर्षीय बच्चे से इस ढग का व्यवहार करने को कहती हैं तो वह बुरी तरह से सकपका जाता है। जैसे ही आप किसी का स्वागत करने लगते हैं तो वह मन ही मन घबरा जाता है कि उसे भी ऐसा ही करने को कहा जायेगा और वह बेचैन हो जाता है। शुरू के तीन या चार वर्षों में जिन दिनों वह आगन्तुकों को अपनी पैनी दृष्टि से परखता रहता है आप जहाँ तक सभव हो अपनी बातचीत का केन्द्र उस बच्चे को न बनायें। तीन या चार साल का बच्चा कुछ देर तक अपनी मा को नव आगन्तुक से बातें करते हुए देखते रहने के बाद अचानक ही बातचीत के दौरान में बीच में ही चलाकर बोल उठेगा। निश्चय ही यह कोई नियमबद्ध सुसंस्कृत तौरतरीका नहीं है परन्तु यही एक सच्चा तौरतरीका है क्योंकि उसे एक मनमोहक अनुभव प्राप्त होता है। यदि अजनबी लोगों के बारे में उसकी भावनाएँ ऐसी ही बनी रहीं

तो वह शीघ्र ही यह सीख जायेगा कि मित्रतापूर्ण व्यवहार प्रकट करने के लिए कैसे तौरतरीकों का पालन करना चाहिये।

एक और बात—जो कदाचित् बच्चे के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण है—यह है कि जिस परिवार में वह बड़ा हो रहा है उस परिवार के लोग एक दूसरे के प्रति सहानुभूति से ओतप्रोत हों तब वह अपने मन में दया की भावनाओं को भर सकेगा। वह धन्यवाद इसलिए कहेगा कि सारा परिवार ऐसे ही कहता है और उसका वास्तविक अर्थ भी है। जब उसका पिता किसी व्यक्ति को देखकर अपना हाथ या रूमाल हिलाता है तो बच्चा भी ऐसा ही करना चाहता है क्योंकि वह भी अपने पिता की तरह बनना चाहता है।

निश्चय ही! यह जरूरी है कि बच्चे को किस तरह विनम्र होना चाहिये और कैसे सहानुभूति दरसायी जाये इसकी शिक्षा मिलनी ही चाहिये। यदि ये बातें उसे बिना डांट फटकार के मैत्रीपूर्ण ढग से बतायी गयीं तो वह इन्हें जल्दी ही सीख लेगा और इन्हें सीखने में उसे गर्व भी होगा। सभी लोग उचित समझदारीपूर्ण तौरतरीके वाले बच्चे को पसन्द करते हैं जब कि अक्खड़ या मूर्खता प्रकट करने वाला बच्चा उनकी निगाहों में नहीं जँचता है। अतएव माता पिता को चाहिये कि वे बच्चे को ऐसा ही बनायें जिससे लोग उसे चाहने लगें। जितनी सराहना या प्रशंसा ऐसे बच्चे की मिलेगी उतना ही उसका मैत्रीपूर्ण व्यवहार करने का साहस चौगुना बढ़ेगा।

यदि आप बच्चे को अभिवादन के तौरतरीके सिखाना चाहते हैं तो उस समय सिखाइये जब कि आप अकेले हों न कि उसे दूसरे नव आगन्तुकों की पैनी दृष्टि के नीचे ऐसी हरकत करवायें।

अनुशासन

४७३ अनुशासन के बारे में प्रचलित गलत धारणाएँ—पिछले पचास वर्षों में बच्चों के मनोविज्ञान पर विशेषज्ञों ने विभिन्न दृष्टिकोणों से अध्ययन किया है। माता पिता भी इस अध्ययन का परिणाम जानने को उत्सुक रहते हैं और समाचारपत्र व पत्र-पत्रिकाओं में समय समय पर इसे प्रकाशित भी किया जाता रहा है। हम लोग इस बारे में थोड़ा थोड़ा करके सीख पाये हैं कि बच्चों को दूसरी किसी भी चीज की अपेक्षा अपने भले माता पिता का प्यार मिलना सबसे अधिक जरूरी है, कि वे खुद ही आप चलाकर बड़े होने और जिम्मेदारी उठाने के लिए भरसक कोशिश करते हैं। ऐसे बहुत से बच्चों में

जिनमें कई कमियाँ पायी जाती हैं उसका कारण यह नहीं है कि उन्हें इसके लिए कठोरता से नहीं सिखाया गया है वरन् उसका कारण यह है कि उन्हें माता पिता का हार्दिक स्नेह नहीं मिल पाया है। बच्चों को अपनी उम्र के अनुकूल योजनाएँ दी जायें व अच्छे शिक्षक मिलें तो वे सीखने को उत्सुक रहते हैं। भाई बहिनों के प्रति ईर्ष्या तथा माता पिता के बारे में कभी कभी क्रोध करने की भावनाएँ स्वाभाविक ही हैं और इनके लिए बच्चे को बुरी तरह शर्मिन्दा नहीं करना चाहिये। बच्चे द्वारा जीवन के वास्तविक तथ्यों में जानकारी पाने की चेष्टा तथा यौन सम्बधों के बारे में बालोचित रुचि होना पूर्ण स्वाभाविक है। बच्चे की आक्रामक भावनाओं व मौन भावनाओं को बुरी तरह कुचलने से 'पागलपन' जैसी मानसिक विकृति हो जाया करती है। केवल सचेतन विचार ही काम नहीं करते हैं, बच्चे की अचेतन भावना भी उतना ही गहरा प्रभाव डालती है। प्रत्येक बच्चे का अपना व्यक्तित्व होता है और उसे अपने ही ढंग से विकसित होने देना चाहिये।

आजकल ये सब बातें आम तौर से प्रचलित हो चली हैं। परन्तु जब इन्हें पहली बार बताया गया तो इससे बहुत से लोग चौंक उठे। इनमें से बहुत सी भावनाएँ ऐसी हैं जो सदियों से चली आनेवाली बातों के ठीक एकदम विपरीत हैं। बच्चों के स्वभाव व उनकी आवश्यकताओं के बारे में जो पुराने विचार हैं उनको माता पिता पर नयी बातें लागू किये बिना एकाएक उखाड़ डालना संभव नहीं है। ऐसे माता पिता जिनका बचपन सुखी बचपन रहा और जिनके विचार स्पष्ट हैं उन्हें इन विचारों से किसी तरह का भ्रम पैदा नहीं हुआ। उन्होंने इस बारे में रुचिपूर्वक जानकारी भी चाही होगी और इनको स्वीकार भी किया होगा। परन्तु जब व्यावहारिक रूप से बच्चों की व्यवस्था सम्हालने का सवाल उठा तो उन्होंने ठीक वैसा ही रुख अपनाये रखा जो उनके साथ उनके माता पिता ने बचपन में रखा था और जैसे उनके माता पिता इसमें सफल हुए उसी तरह वे भी इसमें सफल हो सके। बच्चे की देखरेख व सार सम्हाल सीखने का स्वाभाविक तरीका भी यही है कि सुखी परिवार में बच्चे के रूप में पालन पोषण पाना।

इन नये विचारों के बारे में सबसे बड़ी दिक्कत उन माता पिताओं को हुई जिनका बचपन सुखी नहीं रहा। इनमें से बहुत से लोगों ने अपने माता पिता के साथ जो तनावपूर्ण सम्बन्ध रहे उसके प्रति असंतोष व इस बारे अपना ही दोष प्रकट किया। वे यह नहीं चाहते थे कि उनके बच्चों के साथ भी ऐसा ही

वातावरण बने। इसलिए उन्होंने इन नये सिद्धान्तों का स्वागत किया। उन्होंने कमी कभी इनका अर्थ इतना गहरा लगा लिया कि मनोवैज्ञानिकों के उद्देश्य को ही गलत समझ बैठे। उदाहरण के तौर पर, वे यह समझने लग कि बच्चों को केवल माता पिता के प्रेम की ही जरूरत है। माता पिता को चाहिये कि वे कभी बच्चे को कुछ न कहें, माता पिता या दूसरों के विरुद्ध उनकी आक्रामक व क्रोध भरी भावनाएँ पनपने दी जायें, जब कभी कोई बात बिगड़ जाये तो उसके लिए बच्चे दोषी न होकर माता पिता ही दोषी हैं, जब बच्चे शरारत करें या बुरी तरह से पेश आयें तो माता पिता को उन्हें दंड नहीं देकर और अधिक प्यार करना चाहिये—इस तरह की ये सब गलत धारणाएँ व्यावहारिक रूप दिये जाने पर असफल साबित होंगी। बच्चा और भी अधिक सिर चढ़ेगा और उसकी माँगें चढ़ती ही जायेंगी। बच्चों में भी इससे अपने भारी से भारी दुर्व्यवहार के प्रति अपराध की भावना महसूस होने लगेगी। इसका अथ तो यह हुआ कि इनकी पूर्ति के लिए हमें मनुष्यता छोड़कर देवतास्वरूप बनना होगा। जब बच्चा दुर्व्यवहार करने लगता है तो माता पिता कुछ समय के लिए अपना क्रोध पी भी जायगे, परन्तु एक न एक दिन तो उसका विस्फोट होगा ही। तब वे अपने आपको इसके लिए दोषी और परेशान महसूस करने लगेंगे। इसका फल यह होगा कि बच्चे के दुर्व्यवहार की हरकतों में और भी अधिक वृद्धि हो जायेगी (परिच्छेद ४७४ देखिये)।

कई माता पिता जो खुद बड़े ही सज्जन होते है अपने बच्चों को अपने प्रति व बाहर वालों के प्रति भी बेहूदगी से पेश आने से नहीं रोकते हैं। वे इस ओर ध्यान ही नहीं देते हैं कि कहाँ क्या हो रहा है। इनमें से कुछ परिस्थितियों में—जिनका सतर्कता से अध्ययन किया गया तो पता चला कि—उनके बचपन में उन्हें भला बनाने के लिए बुरी तरह बाध्य किया गया था और उन्हें अपने स्वाभाविक असंतोष को भी दबा कर रखना पड़ा। अब वे अपने बच्चों पर ऐसे विरोधाभास की जरा भी झलक नहीं पड़ने देना चाहते हैं और जो भी भावनाएँ उन्होंने अपने बचपन में दबाकर रखी थीं उन्हें मूर्तरूप लेते देखकर सुखी होते हैं साथ ही सदा यह बहाना करते रहते हैं कि वे यह सब कुछ नये आधुनिक सिद्धान्तों के अनुसार कर रहे हैं।

४७८ मा-बाप में दोषी होने की भावना के कारण अनुशासन सम्बंधी समस्या का जन्म —ऐसी कद परिस्थितियाँ रहती हैं जिनमें कभी कभी माता पिता एक या दूसरे बच्चे के प्रति अपने व्यवहार को लेकर अपने

आपको दोषी समझ बैठते हैं। ऐसी ही भावनाओं की चर्चा परिच्छेद १३ और १४ में की गयी है। इसके अलावा अपने को ऐसा समझने के और भी कई स्पष्ट कारण हैं— ऐसी मा जो यह तय किये बिना ही कि उसके काम पर जाने से बच्चे की दुर्गति बनेगी काम पर चली जाती है। ऐसे माता पिता जिनका बच्चा शारीरिक या मानसिक रूप से अपग हो, ऐसे माता पिता जिन्होंने बच्चा गोद लिया हो और अपनी जिम्मेदारी निभाने के लिए जरूरत से ज्यादा प्रयत्न करते हों जिससे दूसरे के बच्चे के प्रति अधिक से अधिक मोह उमड़ सके, ऐसे माता पिता जिनका बचपन इतने कड़े अनुशासन में बीता है कि वे अपने आपको उस निरकुशता की प्रतिक्रिया के रूप में निर्दोष सिद्ध करना चाहते हों, ऐसे माता पिता जिन्होंने स्कूल अथवा कालेज म अथवा व्यवसायिक नेन्द्रों में बालमनोविज्ञान का प्रशिक्षण लिया हो, जिन्हें इस बारे में सारी कमियों की जानकारी मिली है और वे इसे व्यावहारिक रूप देने में अधिक सतर्कता से काम लेने लगे हों।

अपने आपको दोषी मानने की भावना का कारण चाहे कैसा भी क्यों न हो इसके कारण बच्चे की स्वाभाविक व्यवस्था में सदा ही रुकावट पहुँचती है। माता पिता बच्चे से बहुत ही कम आशा करते हैं और खुद अधिक जिम्मेदारी निभाने की ओर ज्यादा जोर देते हैं (यहाँ मा के बारे में यह बात व्यावहारिक तौर पर अधिक लागू होती है क्योंकि बच्चे की देखभाल में वह अधिक हिस्सा बटाती है, परन्तु ठीक यही बात इसी तरह पिता पर भी लागू होती है)। मा कभी कभी ऐसी हालत में भी धीरज की मूर्ति और शात स्वभाव की बनी रहती है जबकि उसके सब्र का अत आ जाता है और बच्चा वास्तव में हाथ से निकलता जा रहा है और उसकी हरकतें ऐसी होने लग गयी हैं कि उन्हें ठीक करने की जरूरत है, या वह उस समय हिचकिचाती है जब बच्चे के लिए कठोर कार्यवाही करने की जरूरत है।

एक बचा, यह बात अच्छी तरह से जानता है कि उसकी बेहूदगी और शरारतें सीमा पार कर चुकी हैं भले ही उसकी मा इस ओर से आँखें ही क्यों न मूँद ले। वह मन ही मन अपने को अपराधी मानता है और वह चाहता है कि कोई उसे इसके लिए रोक दे। यदि उसे ठीक राह पर नहीं लाया गया तो उसकी ये हरकतें दिनोंदिन बिगड़ती जायेंगी। वह मानों यह कह रहा हो, "कोइ मुझे रोके उसके पहले मैं जितनी अधिक से अधिक शरारतें हो सकती हैं करता रहूँ।"

अंत में उसका व्यवहार इतना बिगड़ जाता है कि मा की सब्र का बाँध टूट जाता है। वह उसे डाँटती फटकारती है या दंड देती है। घर में फिर शांति हो जाती है। परन्तु माता पिता के बारे में दिक्कत तब पैदा होती है जब वे बच्चे पर अपने क्रोध करने या हाथ छोड़ बैठने के कारण अपने को दोषी मानने लगते हैं। इसलिए मा बच्चे को ऐसा ही रहने देने के बजाय जो कुछ कदम उसके सुधार के लिए उठाया है उसे खुद ही मिटा देती है या वह बदले में बच्चे को दंड देने के लिए करती है। कदाचित वह बच्चे को सजा देते समय बीच में ही उसे अपने प्रति रूखा व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करती है और दंड पूरा होने के पहले ही वह उसे अपनी छाती से चिपटा कर किये-कराये पर पानी फेर देती है या बच्चा जब फिर से शरारतें करने लगता है तो वह ऐसा बहाना करती है मानों इस ओर उसका ध्यान ही नहीं गया है। कुछ परिस्थितियों में यदि बच्चा दंड पाने पर बदला नहीं निकालता है तो मा उसको इसके लिए उकसाती है—वास्तव में उसे यह भान ही नहीं है कि वह यह क्या करने जा रही है।

आपको यह सब अधिक जटिल या अस्वाभाविक लगेगा। यदि आप ऐसी कल्पना ही नहीं कर सकते कि कदाचित ऐसे माता-पिता भी हैं जो बच्चे द्वारा हत्या करने पर भी कुछ नहीं करेंगे या आगे बढ़ कर उसे इसके लिए उत्साहित कर सकते हैं। यह बताता है कि आप में अपने को दोषी मानने जैसी भावनाएँ नहीं हैं। वास्तव में इस तरह की समस्या इकी दुकी नहीं होती है। बहुत से सतर्क माता पिता अपने बच्चे को इस तरह काबू के बाहर निकल जाने का अवसर देते हैं जब वे अपने मन में बच्चे की अवहेलना करने या उसके साथ अनुचित व्यवहार करने पर अपने अपराधी होने जैसी भावना को स्थान देते हैं। परन्तु शीघ्र ही उन्हें अपना संतुलन पाना ही पड़ता है और उनका यह तरीका अधिक नहीं चल पाता है। तथापि जब कभी माता पिता यह कहते हैं, "यह बच्चा जो भी करता है या कहता है उसके कारण मुझे मजबूर होकर गलत मार्ग पर जाना पड़ता है," यह बात बताती है कि माता पिता के मन में बच्चे के प्रति अपराधी होने की भावना घर कर चुकी है अथवा वे बच्चे के प्रति जरूरत से ज्यादा विनम्र हो चुके हैं और बच्चा भी लगातार इसकी प्रतिक्रिया के रूप में बार बार अधिक शरारतें करके उन्हें उकसाता रहता है। कोई भी बच्चा अचानक ही एकाएक ऐसी उकसाहट पैदा नहीं करता है या इतना शरारती नहीं बन सकता है। यदि माता पिता यह तय कर लें कि किस मामले

में वे बच्चे को छूट देंगे और किस तरह अपने अनुशासन को कड़ाई से लागू करेंगे, वे यदि सही मार्ग पर हैं तो उन्हें यह जानकर प्रसन्नता होगी कि उनका बच्चा ठीक ढंग से व्यवहार ही नहीं करने लगा है, यहाँ तक कि वह पहले से अधिक खुश रहने लगा है। तब वे उसे वास्तव में अच्छी तरह प्यार कर सकते हैं और बच्चा भी इसके फलस्वरूप उन्हें खुश रखना चाहेगा।

४७५ आप कठोरता के साथ साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार भी बनाये रख सकते हैं —बच्चे को यह बात बतलाना जरूरी है कि उसके माता पिता के भी कुछ अधिकार हैं चाहे वे उसे कितना ही प्यार क्यों न करते रहें वे समय पर कठोर भी होना जानते हैं और उसकी अनुचित हरकतों को कभी भी सहन नहीं करेंगे। इसके कारण उसे आरम्भ से ही यह शिक्षा मिल जाती है कि दूसरे लोगों के साथ कैसे उचित व्यवहार करना चाहिये। बिगड़ा हुआ बच्चा अपने घर में भी सुखी नहीं रह सकता है। जब वह घर के बाहर कदम रखता है चाहे उसकी उम्र दो, चार या छः साल की ही क्यों न हो उसे यह बड़ा धक्का लगता है कि यहाँ कोई भी उसकी खुशामद करने वाला नहीं है, वास्तव में हरेक उसे उसकी खुदगर्जी के कारण नापसन्द करता है। या तो उसे जीवन में बदनाम व्यक्ति की तरह प्रवेश करना पड़ेगा या उसे लोगों से मिल जुलकर उचित व्यवहार करना सीखना पड़ेगा।

अधिक सतर्क माता पिता कई बार बच्चे को खुद पर हावी होने का अवसर देते हैं—भले ही यह थोड़े ही समय के लिए क्यों न हो, जब तक कि उनके सब्र का अंत नहीं आ जाता है और तब वे उसे आड़े हाथों लेने लगते हैं। परन्तु ये दोनों ही बातें होना जरूरी नहीं है। यदि माता पिता में अपने आत्मसम्मान की कुछ भावनाएँ हैं तो वे इसके लिए दृढ़ रहेंगे साथ ही बच्चे के प्रति उनका रुख मैत्रीपूर्ण बना रहेगा। उदाहरण के लिए—आप चाहे थक ही क्यों न गयी हों उसके साथ खेल तो प्रसन्नता के साथ जारी रखें परन्तु दृढ़ता से यह कहने से नहीं हिचकिचायें, "मैं बुरी तरह थक चुकी हूँ और अपनी किताब पढ़ने जा रही हूँ, यदि तुम भी अपनी किताब पढ़ना चाहो तो पढ़ सकते हो।"

यदि आपका बच्चा दूसरे बच्चे के खिलौने से खेल रहा है और वह बच्चा अपना खिलौना लेकर घर जाना चाहता है और आपका बच्चा खिलौना नहीं छोड़ने की जिद ठाने हुए है, आपने उसका ध्यान दूसरी ओर बहाने की सारी कोशिशें कर डालीं परन्तु कोई नतीजा नहीं निकला है, तो आपके लिए

विनम्रता या मृदु स्वभाव वाली देवी बना रहना उचित नहीं है। आप उसे वहाँ से हटा लें चाहे वह एक दो मिनिट तक चीखता चिल्लाता ही क्यों न रहे।

४७६ बच्चे को यह समझायें कि उसमें जो क्रोध की भावनाएँ हैं वे स्वाभाविक हैं —जब एक बच्चा माता पिता के प्रति रूखा व्यवहार करे—कदाचित यह व्यवहार वह परेशान हो जाने पर या अपने भाई-बहिनों से ईर्ष्या के कारण कर रहा हो—तो माता पिता को तत्काल उसे ऐसा करने से रोक देना चाहिये और उसके विनम्र बने रहने पर जोर देना चाहिये। परन्तु इसके साथ माता पिता बच्चे को यह कह सकते हैं कि वह उनसे इस समय चिढ़ा हुआ है—सभी बच्चे कभी कभी अपने माता पिता से चिढ़ जाया करते हैं। आपको यह बात उल्टी गंगा की तरह लगगी, ऐसा लगेगा मानों आप जो उसे सुधारने के लिए कदम उठा चुके हैं उसे वापिस पीछे लेना है। बच्चों को सम्हालने तथा उन्हें सुचारू रूप से विकसित करने सम्बंधी मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण से हमें सदा यही जानकारी मिलती रही है कि यदि माता पिता बच्चे पर उचित रूप से अच्छे व्यवहार करने पर जोर देते रहें तो बच्चे का व्यवहार अच्छा ही नहीं रहेगा वह अधिक खुश नजर आयेगा। इसके साथ ही बच्चे को यह भी पता चलेगा कि उसके माता पिता यह जानते हैं कि उसमें क्रोध की भावनाएँ हैं और इसके कारण माता पिता उस पर उबल नहीं पड़ते हैं और न उसके साथ सौतेला व्यवहार ही करते हैं। यह महसूस कर लेने पर उसे अपने क्रोध को मिटाने या इसके कारण अपराधी महसूस करने अथवा डर जाने से छुटकारा पाने में सहायता मिलती है। व्यावहारिक रूप से उसकी आक्रामक भावनाओं और आक्रामक हरकतों में जो भेद है यह अच्छी तरह से समझ में आ जाता है।

४७७ पिता को भी अनुशासन लागू करवाने में सहायता देनी चाहिये —एक पिता—जिसके साथ उसके पिता ने बचपन में बहुत ही कड़ा व्यवहार किया था—यह कहता है, "मैं यह नहीं चाहता हूँ कि मेरा बेटा भी मुझे इसी तरह कोसता रहे जैसा मैं अपने पिता को उनके व्यवहार के कारण कोसता रहता था।" इसलिए वह अपने बच्चे के मन में अपने प्रति असंतोष की भावना पैदा नहीं होने देने के लिए पीछे हट जाता है और अनुशासन का यह सारा अप्रिय काम मां पर छोड़ देता है। यदि बच्चा ऐसी हरकत करता है जिससे उसे खीझ उठती है तो भी वह चुपचाप रहता है और अपनी भावनाओं को दबा लेता है। यह बच्चे की भावनाओं को चोट न पहुँचाने के बारे में सीमा से अधिक उठाये जाने वाला कदम है (या ये ऐसा

मनते हैं मानो बच्चे की हर भावना को सहन करना जानते हैं)। एक बच्चा जब अपने माता पिता को अप्रसन्न करने जैसी कार्यवाही करता है या नियम विरुद्ध काम करता है तो वह यह बात अच्छी तरह से समझता है और यह भी चाहता है कि कोई उसे सुधार दे। यदि माता पिता अपनी खीझ या परेशानी की भावनाओं को छिपाते हैं तो बच्चा और भी अधिक परेशान हो जाता है। वह यह कल्पना कर बैठता है कि इस तरह से दबा हुआ यह क्रोध कहीं दूसरी जगह इकट्ठा हो जाता है (यह बात बहुत कुछ सही भी है) और यह चिन्ता करता है कि जब वे बुरी तरह नाराज होंगे तो क्या होगा। शिशु कल्याण मण्डलों में ऐसे कई मामले आते हैं जिनसे पता चलता है कि बच्चा ऐसे पिता से भय खाता है और उसे नापसन्द करता है जो अनुशासन लागू करने में भाग नहीं लेता है। इसके विपरीत बच्चे ऐसे पिता से खुश रहते हैं और उन्हें पसन्द भी करते हैं जो बच्चे को सुधारने व सही मार्ग पर रखने के लिए कड़ा कदम उठाने में जरा भी नहीं हिचकिचाते हैं। ऐसे मामलों में बच्चे को अपने दुर्व्यवहार की सजा मिल जाती है। वह यह सीख लेता है कि दुर्व्यवहार करने से जो सजा मिलती है वह अच्छी नहीं है परन्तु वह इतनी मारक भी नहीं है और इस तरह सारा वातावरण गंदा होने से बच जाता है। इसलिए लड़के के पिता को ऐसा होना चाहिये जो कभी कभी उसके शिक्षक की तरह हो और सदा ही उसका प्यारा पिता बना रहे।

४७८ यह न कहें, "क्या तुम यह करना चाहते हो?" जो जरूरी हो वही कीजिये —एक छोटे बच्चे से यह कहते रहने की आदत मा-बाप आसानी से आ सकती है, "क्या तुम बैठकर खाना खाओगे?" "क्या अब हम तुम्हें कपड़े पहना दें?" "क्या तुम खेलना चाहोगे?" इससे दिक्कत यही है कि बच्चे की (विशेषकर एक से तीन साल की उम्र के बच्चे की) स्वाभाविक प्रतिक्रिया यही होगी कि वह इस पर "नहीं" कह देगा। इसके बाद बेचारी मा को या तो वह काम जो जरूरी है छोड़ देना पड़ेगा या उसे बच्चे को इसके लिए दंड देना पड़ेगा। जो भी हो, आपको फिर उसे बहुत देर तक समझाना बुझाना पड़ेगा जो निरर्थक शक्ति व समय का अपव्यय है। उसे ऐसे मामलों में अवसर नहीं देना ठीक रहता है। जैसे ही उसके खाना खाने का समय हो, आप उसे लेकर उसके साथ बातें करते हुए थाली के पास लाकर बिठा दें। जब कपड़े उतारने हो तो आप उसे बिना जताये ही कि आप क्या करने जा रही हैं कपड़े उतारने लग जायें।

आपके मन में इस पर यह शंका उठ सकती है कि आप उस पर टूट पड़ें और जो करना चाहती हैं वह हड़बड़ी में कर डालें। मेरा मतलब ठीक इस तरह का नहीं है। वास्तव में आप जब कभी बच्चे को जबकि वह खेल में लीन हो और उसे हटाना चाहती हों तो इसमें होशियारी की जरूरत है। यदि आपका डेढ़ साल का बच्चा खिलौने से खेलने में लीन है और आप उसे खाना खिलाना चाहती हैं तो उसे खिलौने सहित ही उठा कर ले जायें और खाना खिलाते समय उसके हाथ में चम्मच थमा दें और खिलौने को हटा लें। यदि आपका दो साल का बच्चा कपड़े के कुत्ते से खेल रहा है और आप उसे सुलाना चाहती हैं तो आप यह कह सकती हैं, "चलो, अब कुत्ते को सुला दें।" यदि आप तीन साल के बच्चे को नहलाना चाहती हैं और वह फर्श पर मोटर खींचे फिर रहा है तो आप कह सकती हैं, "चलो! मोटर को गुसलघर तक की लंबी सफर करवाएं।" जब आप उसके कामों में रुचि दरसाती हैं तो बच्चा भी सहयोग के लिए तैयार रहता है। जैसे जैसे आपका बच्चा बड़ा होगा, उसका ध्यान अधिक नहीं बट सकेगा, वह अपने खेल में ज्यादा लीन रहेगा। तब उसे मीठे शब्दों में मैत्रीपूर्ण चेतावनी देना ठीक रहता है। यदि चार साल का बच्चा अपनी रेलगाड़ी जमाने में ही आधे घण्टे से लीन है तो आप उसे चेतावनी के तौर पर कह सकती हैं कि खाना खाने के समय तक उसकी गाड़ी चल देनी चाहिये। इस तरह की चेतावनी देना बहुत अच्छा है, जब उसके खेल का महत्वपूर्ण रुचिकर भाग पूरा किया जा रहा हो आपका बीच में से ही उसे पकड़ कर उठा लेना अच्छा नहीं है। आपको चाहिये कि आप उसे इस तरह की चेतावनी भी नहीं दें कि वह अपना सारा कूड़ा कचरा जल्दी से बटोर कर हटा ले। इस सारे काम में धीरज रखना जरूरी है तथापि यह स्वाभाविक ही है कि आप सदा ही इतनी धैर्यधारिणी नहीं बनी रह सकती हैं।

४७९. बच्चे को रोकने के लिए बहुत से अनुचित कारण बार बार न बतायें —आप देखेंगी कि बहुधा एक या तीन साल के बच्चे को बार बार चेतावनी देते रहने से वह परेशान हो उठता है। एक दो साल के बच्चे को सदा उसकी मां डर दिखा कर नियन्त्रण में रखना चाहती है। "मुन्ने! तुम अपने पिता की दराज नहीं छुओ। छुओगे तो वे शाम को नहीं आयेंगे।" मुन्ना दराज की ओर परेशानी से देखता है और बड़बड़ाता है, "पिताजी अभी कहाँ देख रहे हैं।" एक मिनिट के बाद ही वह सड़क की ओर का दरवाजा

खोल लेता है। मा उसे फिर चेतावनी देती है, "दरवाजे पे बाहर मत जाना, नहीं तो खो जायेगा और मैं तुझे नहीं ढूँढ सकूँगी।" बचारे मुन्ने के दिमाग में यह नया भय चक्कर काटने लगता है कि उसकी मा उसे नहीं ढूँढ सकेगी। ऐसे बुरी चेतावनियाँ बार बार सुनाना उसके हित में उचित नहीं है। इसके कारण उसके मन में बुरी कल्पनाएँ घर कर लेती हैं। यह ऐसा समय है जब कि बच्चा किसी काम का करके या देखकर सीखने की कोशिश करता है। एक दो साल के बच्चे को उसके कामों का क्या नतीजा निकल सकता है इसको लेकर परेशान करना उचित नहीं है। मेरी यह सलाह कदापि नहीं है कि आप बच्चे को किसी तरह शब्दों में चेतावनी नहीं दें। परन्तु आपको चाहिये कि इस उम्र में उसके जैसे विचार व कल्पनाएँ हैं उनसे बढ़कर चेतावनी नहीं दी जाये।

मैं एक ऐसी जरूरत से अधिक सतर्क मा का उदाहरण देने जा रहा हूँ जो यह महसूस करती है कि उसे अपने तीन-वर्षीय बालक को सभी बातों के लिए उचित कारण बताने चाहिये। जब बाहर निकलने का समय होता है तो उसे कभी यह नहीं सूझता है कि वह व्यावहारिक तौर पर बच्चे को कपड़े पहना दे और बाहर निकल चले। वह शुरू करती है, "क्या हम तुम्हें कोट पहनाएँ?" बच्चा कहता है, "नहीं।" "अरे! अपने को बाहर खुली हवा में घूमने जो जाना है।" बच्चे को अच्छी तरह मालूम है कि उसकी मा उसे हर बात के लिए जवाब देने को बाध्य है और इसका नतीजा यह होता है कि वह सभी बातों में बहस करने लग जाता है। इसलिए वह कहता है, "क्यों?" यह वह इसलिए नहीं पूछना चाहता है कि वह कुछ जानना चाहता है। "ताजी हवा से तुम्हा शरीर मजबूत बनेगा और स्वास्थ्य ठीक रहगा। और तुम बीमार नहीं पड़ोगे।" बचा फिर पूछता है, "क्यों!" और इसी तरह आग पीछे यह सिलसिला दिनभर जारी रहता है। इस तरह की सभी बातों में निरर्थक बहस करने का अर्थ यह नहीं है कि वह मा को इन कामों में सहयोग देना चाहता है या मा की इज्जत उसकी दृष्टि में बढ़ती है कि वह समझदार महिला है। यदि मा में वह आत्मविश्वास की झलक देखेगा कि किस तरह वह रोजमर्रा के कामों को मैत्रीपूर्वक स्वाभाविक ढंग से अपने आप कर लेती है तो वह और अधिक खुश रहेगा और मा को लेकर उसके मन में सुरक्षा की भावनाएँ अधिक दृढ़ होंगी।

जब आपका बच्चा बहुत छोटा हो तो उसे खतरनाक चीजों से दूर

रखने और खतरनाक स्थिति से बचाने के लिए आपको उसे उठाकर हटाना होगा और उसका ध्यान दूसरे निरापद खेलों में लगाना होगा। जब वह थोड़ा बड़ा हो जाता है और समझने लग जाता है तो आप उसे दृढ़तापूर्वक व्यावहारिक रूप से मना करके उसका ध्यान दूसरी ओर बटा लें। यदि वह इसका कारण पूछे या इस बारे में जानना चाहे तो सरलता से समझ सके इस तरह समझा द। परन्तु आप यह मान कर न चलें कि उसे आपके हर आदेशों क बारे में बहस करने या पूछने का हक है। वह अपने मन में यह समझता है कि वह अनुभवहीन है। वह अपने को खतरे से बाहर रखने के लिए आप पर निर्भर करता है। जब आप उसे कौशल से और कभी कभी इन मामलों में उसका मार्गदर्शन करती रहेंगी तो वह अपने आपको सुरक्षित महसूस करेगा।

४८० क्रोध से मचलना—लगभग एक और तीन साल के बीच शिशु बहुत कम क्रोधावेश में आकर मचलता है। उसकी अपनी इच्छाएँ और व्यक्तित्व की भावनाएँ रहती हैं और जब इन पर चोट पहुँचती है तो उसे क्रोध आता है। फिर भी जिस मा या पिता ने उसके इन मामलों में हस्तक्षेप किया है उन पर वह हाथ नहीं उठाता है। कदाचित बड़े बच्चे में अपनी इच्छाओं और व्यक्तित्व सम्बधी भावनाएँ उग्र होती हैं और उसके लिए महत्व पूर्ण भी होती हैं। अभी तक उसकी लड़ने झगड़ने की सहज बुद्धि भी अच्छी तरह से विकसित नहीं हो पायी है।

जब उसके अन्दर क्रोध की भावना उबल उठती है तो वह इसे निकालने का इससे अच्छा तरीका नहीं जानता है कि फर्श पर हाथ पैर पटकता रहे और अपने पर ही यह गुस्सा उतारे। वह नीचे पसर जाता है। बुरी तरह से जोरों से रोता है, हाथ पैर और यहाँ तक कि अपना सिर भी फर्श पर पछाड़ने लगता है।

यदि बच्चा क्रोधावेश में कभी कदाच ऐसा कर बैठे तो कोई खास बात नहीं है। जरूर कहीं कुछ न-कुछ परेशानी हुई होगी। परन्तु इस तरह की हरकतें नियमित होने लगें—दिन में कई बार—, तो इसका अर्थ यह हुआ कि या तो बच्चा बुरी तरह थक गया है या उसके शरीर में कहीं कुछ-न-कुछ गड़बड़ी है। बच्चा कई बार इस तरह का क्रोधावेश इन कारणों से भी प्रकट करता है कि मा शायद ही उसे ठीक ढग से सम्हाल पाती है। इस बारे में कई सवाल पैदा होते हैं—उसे बाहर खुले में स्वतन्त्रता से खेलने का अवसर मिलता है या नहीं, जहाँ मा उसका लगातार पीछा नहीं करती हो, और क्या वहाँ ऐसे साधन हैं कि बच्चा ऊपर नीचे चढ़ उतर सके, किसी चीज को धकेल सके

या खींच सके। घर में खेलते समय क्या उसके खेलने के लिए खिलौने या दूसरी पर्याप्त घरेलू चीजें हैं और क्या घर इस करीने से सजा हुआ है कि मा उसे बारबार चीजें छूने पर टोकती नहीं रहे? क्या उसकी मा उसे चुपचाप कपड़े पहना देती है या उसके जिद्द पकड़ते रहने पर भी जबरदस्ती उसीसे पहनवाती है? उसे स्नान के लिए गुसलघर में हाथ पकड़ कर ले जाने के बजाय वहाँ जाने के लिए पूछती रहती है? जब वह उसे किसी जरूरी काम के लिए अपने पास बुलाते समय क्या सीधा उसके खेल में हस्तक्षेप करके उसकी भावनाओं को चोट पहुँचाती है या उसकी रुचि दूसरी आनन्द दायक चीज की ओर मोड़ लेती है? जब वह देखती है कि बच्चा क्रोध से मचल रहा है तो क्या उसी समय उसे डाँटने फटकारने या मुँह फुलाने लग जाती है या उसका ध्यान दूसरी ओर लगा लेती है?

आप उसके सभी क्रोधावेशों को शान्त नहीं कर सकती हैं। यदि मा को इतना धैर्य और चातुर्य प्रकट करना पड़ा तो उसकी स्वाभाविकता नष्ट हो जायेगी। जब कभी क्रोधावेश फट पड़ता है तो आप उसको अस्थायी समझकर शात करने की कोशिश करती हैं। निश्चय ही आप बच्चे की इच्छा की दास नहीं बन जाती हैं और न ही उसे मनमानी करने देती हैं। यदि आप ऐसे समय में झुक जाती हैं तो बच्चा फिर ऐसी ही हरकतें जानबूझ कर किया करेगा। आप उसके क्रोधावेश म होने पर समझाना भी नहीं चाहती हैं क्योंकि इस समय वह अपनी गलती देखना ही नहीं चाहता है। यदि आप भी इसके बदले में क्रोध करने लगती हैं तो वह अपनी जिद्द पर आखिरी दम तक अड़ जाता है। उसे ऐसे आवेश से बिना अपमान या अपनी भावनाओं को चोट पहुँचाये ही भाग निकालने दीजिए। कोई कोई बच्चा जल्दी ही शात हो जाता है जब वह यह देखता है कि उसके माता पिता उसकी ओर ध्यान ही नहीं दे रहे हैं और मा इस तरह काम में लग गयी है मानों वह इसके कारण उसकी चिन्ता ही नहीं करने जा रही है। जब कि कुछ बच्चे जिद्द ठान कर घण्टे भर तक चीखते रहते हैं व फर्श पर हाथ पैर पटकते रहते हैं और तब तक शात नहीं होते हैं जब तक कि मा उनको सहानुभूति से उठा कर नहीं ले जाती है। जैसे ही क्रोधावेश का भयकर दौर खत्म होने को होता है कि मा उसको किसी नयी बात, जिसमें उसकी भी दिलचस्पी रहती है, सुझाकर या मनोरजन का दूसरा उपाय बता कर शान्त कर लिया करती है।

भीड़ भरे रास्ते में बच्चे द्वारा क्रोधावेश में आकर बुरी तरह गला फाड़

कर रोना चिल्लाना व पसर कर हाथ-पैर पटकना साथ चलने वाले माता पिता के लिए अत्यन्त परेशानी पैदा कर देता है। उसे आप उठा लें, यदि हो सके तो शारीरिक बल से उसे किसी दूसरी एकान्त जगह पर ले जायें जहाँ आप भी अपनी परेशानी दूर कर सकती हैं और बच्चे को भी शान्त किया जा सकता है।

कई बार बच्चा क्रोधावेश में इतना बुरी तरह से रोता है कि वह नीला पड़ जाता है और कोइ कोई तो कुछ समय के लिए अचेत भी हो जाते हैं। मा के लिए ये बातें चिन्ताजनक अवश्य हैं परन्तु उसे समझदारी के साथ ऐसे मामले को सम्हालना चाहिये जिससे कि बच्चा इस तरह का क्रोधावेश बार-बार जानबूझ कर प्रकट नहीं करता रहे।

४८१ क्या बच्चे को दण्ड देना जरूरी है?—इसका समझदारीपूर्ण केवल एक ही उत्तर यह है कि अधिकांश माता पिता यह महसूस करते हैं कि उन्हें एकाध बार ऐसा करना ही पड़ता है। दूसरी ओर ऐसे भी कुछ माता पिता हैं जिनका कहना है कि वे बिना दंड दिये ही बच्चों का सफलता के साथ सम्हाल सकते हैं। यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर किया करता है कि उनके बचपन में किस तरह का वातावरण रहा था। यदि उन्हें भी कभी कभी अच्छी बातों के लिए सजा मिला करती थी तो वे भी अपने बच्चों को ऐसी बातों के लिए सजा देना चाहेंगे और उन्हें यदि रचनात्मक मार्गदर्शन मिला और बिना सजा पाये ही वे ये गुण सीख सके तो वे भी अपने बच्चों को इसी तरह से विकसित करना चाहेंगे।

इस मामले को अटपटा नहीं बनाकर हम सरलता से यह कह सकते हैं कि यह बात महसूस की जानी चाहिये कि ऐसे बच्चों की संख्या भी कम नहीं है जिनका व्यवहार ठीक नहीं कहा जा सकता। इनमें से कई बच्चों के माता पिता उन्हें काफी सजा देते रहते हैं जब कि इनमें से बहुतों के माता पिता उन्हें छूते तक नहीं हैं। इसलिए हम निश्चित तौर पर यह नहीं कह सकते हैं कि सजा देने से कुछ लाभ होता है अथवा सजा नहीं देने से कुछ फर्क पड़ता है। यह सब अधिकतर माता पिता के अपने सामान्य अनुशासन पर निर्भर करता है।

इस विषय पर आगे बढ़ने के पहले हमारे लिए यह जान लेना जरूरी है कि 'सजा देना' अनुशासन का प्रमुख अंग कदापि नहीं है। यह तो केवल बच्चे को दृढ़तापूर्वक इस बात को याद दिलाने का तरीका है कि वह जो करता है या करता है उसके बारे में मा बाप की भावनाएँ कितनी गहरी हैं। हम सब

लोगों ने ऐसे बहुत से बच्चों को देखा है जिन्हें दुर्व्यवहार करने पर मारापीटा जाता है, कसकर बाँध दिया जाता है, उन्हें उनकी पसन्द की कई चीजों से वंचित भी कर दिया जाता है, फिर भी उनका दुर्व्यवहार करना जारी ही रहता है। ऐसे कई पेशेवर सजा पाये हुए अपराधी हैं जिनकी आधे से अधिक यौवनावस्था जेलखाने में बीत चुकी है फिर भी जब कभी वे बाहर निकलते हैं तो शीघ्र ही फिर किसी अपराध में लीन हो ही जाते हैं।

अच्छे अनुशासन का प्रेरणा स्रोत उन परिवारों में मिलता है जहाँ सबके साथ सहानुभूति और प्रेम का व्यवहार होता रहता है—जहाँ एक दूसरे को प्यार किया जाता है और बदले में उनसे प्यार की अपेक्षा की जाती है। हम अधिकतर दयालु और सहयोगी रुख इसलिए बनाये रखते हैं (अधिकांश समय) कि हम लोगों को पसन्द करते हैं और साथ ही यह भी चाहते हैं कि लोग हमें भी पसन्द करें (आदतन अपराधी लोगों के बारे में अध्ययन करने पर पता चलता है कि उनको अपने बचपन में कभी भी प्यार नहीं किया गया, इसके विपरीत उन्हें डाँट फटकार और सदा गालियाँ ही सुनने को मिली)। बच्चा तीन साल की उम्र के लगभग अपनी चीज़ों को छीनने व खुदगर्ज की तरह पकड़े रखने की प्रवृत्ति छोड़ कर दूसरे बच्चों के साथ सहयोग करके खेलने लगता है। वह बुनियादी तौर पर ऐसा इसलिए नहीं करता है कि उसकी मा उसे बार-बार याद दिलाती रहती है (तथापि इससे कुछ न-कुछ सहायता अवश्य मिलती है) परन्तु वह दूसरे बच्चों के प्रति अपनी ऐसी ही भावनाएँ होने के कारण यह रुख दरसाता है। ये भावनाएँ उनके साथ आमोद प्रमोद व सहानुभूति के कारण पैदा होती हैं और उचित वातावरण मिलने पर अच्छी तरह से विकसित हो पाती हैं।

अनुशासन का दूसरा महत्वपूर्ण अंग यह है कि बच्चे में इस बात की गहरी अभिरुचि पायी जाती है कि वह जहाँ तक संभव हो सके अपने माता पिता के अनुरूप होना चाहता है। तीन से लेकर छ साल की उम्र म वह अधिक नम्र, सभ्य और जिम्मेदार बनने के लिए भरसक कोशिश करता है (परिच्छेद ५०५ और ५०६ देखिए)। यही समय ऐसा होता है जब लड़का दूसरे मर्दों के साथ अधिक सहयोग करने, खतरे के समय बहादुर बनने, महिलाओं के प्रति विनम्र बनने तथा अपने पिता की तरह ही किसी भी काम में ईमानदार बने रहने की गहरी अभिरुचि पैदा कर लेता है। यही उम्र ऐसी होती है जिसमें लड़की घर के कामों में हाथ बटाने, बच्चों के प्रति प्यार की रुझान (गुड़ियों के प्रति

भी), परिवार के अन्य लोगों के प्रति विनम्रता सीखकर ठीक अपनी मा की तरह बनने की प्ररणा पाती है। जैसा कि आप सब यह बात जानते हैं कि बच्चे खुद ही चला कर प्रेम और अनुकरण के द्वारा अपने आपको सभ्य बनाने के लिए भरसक कोशिश करते हैं फिर भी इस मामले में बहुत कुछ माता पिता को भी करना पड़ता है। बच्चा यदि शक्ति का स्रोत है और निरंतर प्रयत्नशील है तो पिता को उस शक्ति का सही संचालक होना चाहिये। मोटर का ही उदाहरण ले। उसमें शक्ति का स्रोत है परन्तु जब तक स्टीयरिंग (संचालन) ठीक नहीं होगा तो गलत मार्ग पकड़ने, टकरा जाने या नष्ट होने की संभावना अधिक रहती है। कुशल संचालक के होने पर ऐसी गड़बड़ी नहीं होती है। बच्चे के बारे में भी ठीक ऐसी ही बात लागू होती है। बच्चे के उद्देश्य भले होते हैं (अधिकांश समय), परन्तु उसमें इतनी दृढ़ता और इतना अनुभव नहीं होता है कि वह ठीक मार्ग पर चलता रहे। मा-बाप को कहना पड़ता है, "नहीं! सड़क पार करना खतरनाक है।" "तुम उससे मत खेलो, किसी को चोट लग जायेगी।" "श्रीमतीजी को नमस्कार करो!" "अब घर म चलो, भोजन करना है।" "इस खिलौने को अपने घर मत ले जाओ क्योंकि यह हरीश का है।" "जल्दी बड़े होने के लिए तुम्हें सो जाना चाहिये" इत्यादि। इस तरह का मार्गदर्शन कहाँ तक सफल होता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि क्या मा-बाप में इसकी गहरी लगन है (कोई भी पूरी तरह लगनशील नहीं हो सकता है)। क्या वे जो कहना चाहते हैं उसे व्यावहारिक रूप में देखना भी चाहते है या नहीं (केवल यों ही शाब्दिक खिलवाड़ तो नहीं कर रहे हैं) अथवा क्या वे बच्चे को कोई काम न करने को किसी उचित कारण से मना कर रहे हैं या करने को कह रहे हैं (केवल इसीलिए नहीं कि वे नाराज हैं या खीझने कारण बच्चे को ऐसा करने के लिए कह रहे हैं)।

तब माता पिता का रोज़ाना का काम यही है कि बच्चे को वे दृढ़ता के साथ सही रास्ते पर बनाये रखें (आप केवल बैठे बैठे यह नहीं देखते रहते हैं कि बच्चा किसी चीज को तोड़ डाले तब फिर आप उसे बाद में सजा देने को उठते हैं)। आप कभी कदाच सजा तब देते हैं (यदि ऐसा करते हों तो) जब कि आप यह देखते हैं कि आपकी दृढ़ता काम नहीं दे रही है। यह भी हो सकता है कि आपका बच्चा यह देखने को लालायित है कि कुछ महीनों पहले आपने उसे जिस बात के लिए मना किया था उसके बारे में अभी भी आपका वैसा ही रुख है क्या? अथवा यह हो सकता है कि वह किसी उद्देश्य

से नाराज है अथवा दुर्व्यवहार कर रहा है। कदाचित वह अज्ञानवश या असावधानी के कारण आपकी किसी कीमती चीज को तोड़ डालता है या जब आप किसी दूसरे मामले में परेशान हैं तो उसका व्यवहार थोड़ा बहुत रूखा हो जाता है। कदाचित सड़क पार करते समय देखकर नहीं चलने के कारण वह दुर्घटनाग्रस्त होने से बाल बाल बचा हो। आपके मन में खीज या उचित क्रोध भरा रहता है। ऐसे ही अवसरों पर आप उसे सजा देते हैं या कम से कम इतना अवश्य महसूस करते हैं कि उसे सजा मिलनी ही चाहिये।

सजा दी जाये या नहीं—इसकी सही कसौटी यही है कि सजा देने से आप जो चाहती हैं वह मतलब पूरा होता है या नहीं और साथ ही इससे दूसरा गंभीर दुष्प्रभाव तो बच्चे पर नहीं पड़ता है। यदि सजा देने पर बच्चा और भी उद्दण्ड, उत्तेजित और अधिक दुर्व्यवहार करने लगता है तो फलस्वरूप ऐसे बच्चे के लिए यह मानी हुई बात है कि उसे सजा देना न देना एक ही बात है। यदि सजा देने से दिल पर चोट पहुँचती है तो कदाचित ऐसा दंड उसके लिए बहुत ही कड़ा है। हरेक बच्चे की इस बारे में अलग अलग ढंग से प्रतिक्रिया होती है।

कभी कभी बच्चा अकस्मात या असावधानी के कारण तश्तरी तोड़ देता है या अपने कपड़ों को फाड़ लेता है। यदि उसके माता पिता का व्यवहार उसके साथ ठीक है तो इससे वह भी उतना ही दुखी होता है जितना वे होते हैं और तब किसी भी तरह की सजा की जरूरत नहीं रहती है (वास्तव में तो कभी कभी ऐसा हो जाने पर आपको ही बच्चे को तसल्ली देनी पड़ती है)। यदि बच्चा खुद अपनी भूल पर खेद प्रकट करता हो तो उस पर एकाएक क्रोध से उबल उठना या आड़े हाथों लेना ठीक नहीं है इससे उसके मन में विपरीत प्रतिक्रिया होने लगती है और वह उलट कर आप से बहस करने लगता है।

यदि आपका पाला ऐसे बड़े बच्चे से पड़ा है जो बार बार भूल से तश्तरियाँ तोड़ डालता है या दूसरी चीज नष्ट कर देता है तो आपको चाहिये कि आप उसके ही जेब खर्च में से इन चीजों को खरीदें। छः साल से बड़े बच्चे में उचित अनुचित का ज्ञान अच्छी मात्रा में रहता है और वह उचित सजा को स्वीकार भी करना चाहता है। तथापि छः साल से नीचे की उम्र के बच्चों के बारे में इस कानूनी तर्क—'कि बच्चा अपने किये का फल पाये'—को अधिक कड़ाई के साथ लागू करने के पक्ष में मैं नहीं हूँ और तीन साल तक के बच्चे पर तो मैं इसे लागू करने के पक्ष में जरा भी नहीं हूँ। आप यह नहीं

चाहते हैं कि बच्चे के मन पर अपराध क्या होता है इसकी भयानकता छायी रहे। माता पिता का कर्तव्य तो यह है कि वे बच्चे को किसी संकट या गड़बड़ी में पड़ने से बचाते रहें न कि उसके साथ ऐसी बात हो जाने के बाद एक कड़ न्यायाधीश की तरह बर्ताव करें।

पिछले दिनों बच्चों के बात बात में तमाचे जड़ दिये जाते थे और कभी भी किसी का ध्यान गंभीरता से इस ओर नहीं गया। बाद में इसके विपरीत प्रतिक्रिया हुई और कई माता पिता यह मान बैठे कि ऐसा करना शर्मनाक है। परन्तु इससे मामला सुलझ नहीं सका। यदि माता पिता क्रुद्ध होने पर भी बच्चों को हाथों से नहीं पीटते हैं तो उनका यह क्रोध और झुंझलाहट दूसरी तरह से प्रकट होती है। वे दिन भर बच्चे को शर्मिंदा करते रहेंगे या उसे अपने आपको महान अपराधी समझने के लिए मजबूर करेंगे। मैं खास तौर से यहाँ बच्चों को हाथों से पीटने की प्रवृत्ति का पक्ष नहीं ले रहा हूँ परन्तु मैं यह मानता हूँ कि लम्बे समय तक बच्चे पर खीज दूसरे ढंग से उतारने के बजाय ऐसा करना कम हानिकर है, क्योंकि इससे थोड़ी ही देर में दोनों ओर से वातावरण शांत हो जाता है। न तो बच्चा ही मन ही मन सहमा सहमा सा रहता है और न मां-बाप के मन में ही क्रोध की ज्वाला फुँकती रहती है। आप कभी कभी लोगों से यह बात भी सुना करते हैं कि बच्चे को गुस्से में कभी नहीं पीटना चाहिये, जब क्रोध शांत हो जाये तभी हाथ उठाना चाहिये। यह अस्वाभाविक बात है। किसी भी माता पिता को क्रोध शांत हो जाने के बाद बच्चे पर हाथ उठाने में गहरा मानसिक क्लेश होता है।

कई माता पिता का यह कथन है कि ऐसे समय में बच्चे को अपने कमरे में ही रहने देना अच्छा है। सैद्धान्तिक तौर पर इसमें सबसे बड़ी दुविधा यही है कि बच्चा अपने कमरे को जेलखाना समझने लगेगा। कई परिवारों में यह पाया गया है कि अपराध करने पर बच्चे को इसके लिए रखी गयी एक विशेष कुर्सी में थोड़ी देर बिठाये रखने से ही अच्छा असर होता है।

जितना अधिक संभव हो सके बच्चे को धमकाये नहीं। इसके कारण अनुशासन में शिथिलता आती है। ऐसा कहना उचित ही है, "यदि तुम सड़क के बीच में से अपनी साइकिल नहीं हटाओगे तो मैं इसे लेकर चला जाऊँगा।" परन्तु धमकाने के कारण जो भावना पैदा होती है उससे यही डर बना रहता है कि बच्चा इसको ठुकराने का साहस कर सकता है। यदि उसे कठोरता के साथ सड़क के बीच में नहीं चलने को कहा जायेगा तो इसका

असर उसपर अधिक होगा बशर्ते वह यह अच्छी तरह जानता हो कि उसकी मा का कहना क्या अर्थ रखता है। यदि आप यह महसूस करें कि कुछ दिनों के लिए उसकी सबसे अधिक पसन्द की चीज़ साइकिल को उससे छीननी ही पड़ेगी तो उसे पहले से चेतावनी देना जरूरी है। ऐसी धमकियाँ देते रहना—जो आप लागू नहीं कर सकती हैं या नहीं करना चाहती हैं—केवल मूर्खता है और इससे माता पिता का बच्चे पर जो नियन्त्रण है वह जल्दी ही नष्ट हो जाता है। डरावनी धमकियाँ देना जैसे 'भूत को पकड़ा दूँगी' या 'पुलिस के हवाले कर दूँगी' शतप्रतिशत गलत है।

४८२ ऐसे माता पिता को—जो बच्चों को नियत्रण में नहीं रख सकते हैं या जिन्हें बार बार बच्चों को दड देना होता है—सहायता की जरूरत है:—कई ऐसे माता पिता हैं जिन्हें अपने बच्चों को नियन्त्रित रखने में बहुत ही अधिक परेशानी होती है। वे कहते हैं, "उनका बच्चा कहना ही नहीं मानता है या वह है ही बुरा। क्या करें।" आप जब ऐसे माता पिता(यहाँ हम मा की ही चर्चा करेंगे) को ध्यान से देखेंगे तो पहली बात आपको यह देखने को मिलेगी कि ऐसा लगता है कि उन्होंने अनुशासन लागू करने की कोशिश ही नहीं की है, चाहे वे यह चाहते रहे हों और ऐसी उनकी धारणा भी क्यों न रही हो। मा बच्चे को बार बार धमकाती है, डाँटती डपटती है और उसे सजा भी देती रहती है। परन्तु ऐसी माताओं में एक मा उस तरह की है जो बच्चे को कभी धमकाती नहीं है, दूसरी ऐसी है जो बच्चे को सजा तो देती है परतु अत में जो काम वह बच्चे से **करवाना चाहती थी** वह नहीं करवाती है। एक और मा इस तरह की है जो बच्चे से आज्ञापालन तो करवाती है परन्तु पाँच या दस मिनिट बाद उसे वैसा ही करने की छूट दे देती है। कुछ माताएँ ऐसी होती हैं जो बच्चों को दड देते समय या डाँटते फटकारते समय बीच में ही हँस देती हैं। एक मा बच्चे पर सदा इसी तरह चिल्लाती रहती है कि वह बहुत बुरा है और बच्चे के मुँह पर ही अपनी पड़ोसिन से पूछती है कि क्या उसने कभी इतना बुरा बच्चा देखा है? ऐसे माता पिता अनजाने ही इस भुलावे म हैं कि बच्चे का व्यवहार अपने आप ही ठीक हो जायेगा और वे उसे रोकने के लिए किसी भी तरह का कारगर कदम नहीं उठाना चाहते हैं। वे इसे महसूस किये बिना ही खुद चलाकर उनकी बुरी आदतों को आमन्त्रित कर रहे हैं। उनकी डाँट फटकार या सजा केवल उनकी परेशानी की सूचक हैं। पड़ौसियों से इस तरह

की शिकायत करके वे केवल यही संतोष पाना चाहती हैं कि वास्तव में बच्चों को नियन्त्रण में रखना असंभव है। ऐसे निराश माता पिता का बचपन भी ऐसा ही बीता था जब उन्हें कभी भी यह विश्वास नहीं दिलाया गया कि वे बुनियादी तौर पर भले व अच्छे व्यवहार करनेवाले बच्चे हैं। इसका फल यह हुआ कि उनमें खुद में इतना आत्मविश्वास नहीं है और न ऐसा आत्मविश्वास उनके बच्चों में ही है। इन्हें शिशु-कल्याण केन्द्रों या परिवार-कल्याण विशेषज्ञों से सहायता लेनी चाहिये (परिच्छेद ५७० और ५७१)।

ईर्ष्या और प्रतिद्वन्द्विता

४८३ ईर्ष्या लाभ पहुँचाने के साथ साथ हानि भी पहुँचा सकती है:—यही उम्र के लोगों में इसकी गहरी भावना पायी जाती है। छोटे बच्चे को इसके कारण सबसे अधिक परेशानी होती है क्योंकि वह यह नहीं समझ पाता है कि उसकी कसक क्यों है और क्या है।

यदि ईर्ष्या की भावना उग्र है तो कुछ समय के लिए उसका अपने जीवन के प्रति जो दृष्टिकोण है वह भी प्रभावित होगा। परन्तु ईर्ष्या जीवन की वास्तविकताओं में से ही एक वास्तविकता है जिसे पूरी तरह से नहीं मिटाया जा सकता है, इसलिए माता पिता को भी इस असंभव को संभव कर दिखाने की कोशिश नहीं करनी चाहिये। तथापि वे इसे बहुत कुछ हल्की कर सकते हैं और उसकी इस भावना को रचनात्मक या दूसरी प्रवृत्तियों की ओर मोड़ने में सहायक हो सकते हैं। यदि वह यह समझने लग जाता है कि प्रतिद्वन्द्वी से इस तरह डरने की कोई बात नहीं है तो उसके चरित्र में दृढ़ता आती है जिससे वह अपने जीवन में, घर पर और व्यवसाय में प्रतिद्वन्द्विता की परिस्थितियों का ठीक तरह से मुकाबला कर सकेगा।

४८४ ऐसे समय में बच्चे को अपने को अधिक वयस्क की तरह समझने में सहायता कीजिए—बहुत से छोटे बच्चे घर में नए शिशु के आने पर खुद भी फिर से छोटे शिशु बनने की हुड़क करते हैं यद्यपि वे ऐसा कुछ ही बातों में करते हैं और उनके द्वारा ऐसा करना स्वाभाविक ही है। कभी कभी वे बोतल से खुराक लेना या मां का स्तनपान करना चाहते हैं। वे अपने बिस्तर व पाजामे में मूत देते हैं और कभी कभी अपने कपड़ों में ही पाखाना फिर देते हैं। वे शिशु जैसी बातें करने लगते हैं और गुं गलाकर कोई काम करने में असमर्थता प्रकट करने लगते हैं। मेरी राय में छोटे बच्चे की इस

हुड़क को (जब कि वह बहुत ही अधिक हो) माता पिता को भी विनोदपूर्वक लेना चाहिये, उन्हें हँसते हुए मुस्करा कर बच्चे को शिशु के कमरे में ले जाना चाहिये और उसे नगा करके मा के पास शिशु की तरह लेटाना चाहिये और मित्रतापूर्ण ढग से इसे खेल के रूप में लेना चाहिये। तब वह यह देखेगा कि उसे इस तरह के शिशु के अनुभवों से वचित नहीं रखा गया है जिनके बारे में उसकी यह कल्पनाएँ थीं कि उनमें बड़ा आनन्द आता है, परन्तु अब जाँच करने पर उसे पता चला कि इनमें किसी तरह का मजा नहीं है।

इसके अतिरिक्त मेरी मान्यता यह है कि माता पिता बच्चे को सदा यह प्रेरणा देते रहें कि वह कितना बड़ा, स्वस्थ, होशियार व चुस्त-चालाक है। मेरा मतलब यह नहीं है कि आप उसे फुला कर गुब्बारा ही बना दें परन्तु जब भी वह वयस्क सी भावनाएँ दरशाये आप उसका हार्दिक स्वागत करें। समय समय पर माता पिता बच्चे से शिशु की चर्चा करते समय उसकी असहायता का दयनीय चित्र प्रस्तुत करें।

आप देखेंगी कि मैं शिशु और बच्चे के बीच इस तरह की सीधी तुलना नहीं करने जा रहा हूँ कि उसका अर्थ यह लगाया जाये कि माता पिता शिशु के बजाय बड़े बच्चे को अधिक चाहते हैं। बच्चे को यह महसूस होने पर कि उसके लिए मा बाप पलक पाँवड़े बिछाने लगे हैं तो थोड़े दिनों के लिए वह इसे गर्व की बात माना करेगा परन्तु बाद में जब उसे अपने माता पिता का पक्षपात साफ नजर आने लगेगा तो वह उनके साथ अपने को उपेक्षा की भावना में पायेगा कि वे उसे जो महत्व दिया करते हैं वह शायद नये शिशु को मिलने लगेगा। माता पिता को वास्तव में नये शिशु के प्रति उनका जो लगाव है स्पष्ट झलकने देना चाहिये। मैं यहाँ इस बात के महत्व पर जोर दे रहा हूँ कि बच्चे को वयस्क होने की उपयोगिता समझायी जाये जिससे वह यह महसूस कर सके कि छोटे शिशु बनने में बड़ा तरह का नुकसान है।

बच्चे में वयस्कता के प्रति लगाव की भावना को इतना अधिक नहीं थोपा जाये कि उसको इसमें अरुचि हो जाये। यदि माता पिता बच्चे की शिशु जैसी सभी हरकतों पर नाक भौं सिकोड़ते रहेंगे (जब कि वह अस्थायी तौर पर इन बातों का पसन्द करता है) और उसको अस्थायी तौर पर वयस्क बनाने के प्रयत्नों के लिए जोर दिया गया जब कि वह ऐसी बहुत सी बातें करने को अनिच्छुक है तो वह यह समझेगा कि उसे निश्चय ही शिशु बनना ही चाहिये।

४८५ प्रतिद्वन्द्विता को सहायता में बदलना—नये प्रतिद्वन्द्वी ने

कारण उसे जो क्लेश हुआ है उस पीड़ा को वह एक तरह से बहुत कुछ इस रूप में भुला देना चाहता है। वह उसके साथ इस तरह की प्रतिद्वन्द्विता नहीं करेगा कि मानों वह भी एक बच्चा है, बजाय इसके वह अपने आपको उसका अभिभावक मानेगा। यह हो सकता है कि जब वह छोटे शिशु से खीझा हुआ होगा तो उस अभिभावक की सी हरकतें करेगा मानो उसे शिशु की बातें पसन्द नहीं है। परन्तु यदि वह अपने को परिवार में सुरक्षित समझे हुए है तो वह उस अभिभावक की तरह होगा जो शिशु को कैसे काम करना चाहिये यह सिखायेगा, वह उसे खिलौने देगा, जब वह बेचैन होगा तो उसे पुचकारेगा सम्हालेगा, उसको संकट व खतरों से बचायेगा। वह माता पिता के कहे या सिखाये बिना ही शिशु के अभिभावक की भूमिका अदा करने लग जायेगा। परन्तु माता पिता भी उसे समय पर सुझा करके कि कैसे वह उनके लिए सर्वोत्तम सहायक सिद्ध हो सकता है उसका उपयोग कर सकते हैं और उससे ऐसा काम ले सकते हैं जो उसे अभी तक ज्ञात नहीं हैं। उन्हें उसकी इन सेवाओं की भी गहरी सराहना करनी चाहिये। सच्चाई यह है कि मुझे जुड़वाँ बच्चों की माताओं ने बताया कि जब उन्हें सहायता की बुरी तरह से जरूरत थी तो उन्हें यह जानकर दंग रह जाना पड़ा कि कैसे तीन-वर्षीया बालिका ने उन्हें जरूरी सहायता पहुँचायी। यहाँ तक कि एक छोटा बच्चा तौलिया दे सकता है, पोतड़ा या दूध की बोतल इत्यादि ला सकता है। यदि मां इधर-उधर गयी हो तो शिशु की निगरानी कर सकता है।

एक छोटा बच्चा सदा ही शिशु को गोदी लेना चाहता है और मां हिचकिचाती है कि वह कहीं उसे गिरा न दे। परन्तु यदि बच्चा फर्श पर बैठा हो या उसके नीचे चटाई या मुलायम गद्दा हो तो उसे कुछ देर के लिए बच्चे की गोद में नया शिशु देना चाहिये। यदि वह गद्दे पर उसे लुढ़का भी दे तो शिशु को किसी तरह की चोट नहीं पहुँचेगी।

इस तरह माता पिता नये शिशु के प्रति बच्चे में जो असंतोष की भावना है उसे मोड़ कर रचनात्मक व वास्तविक सहयोग की भावना में बदल सकते हैं।

आम तौर पर असंतोष की भावना परिवार में पहला बच्चा अधिक व्यक्त करता है जब कि घर में दूसरा शिशु आता है, क्योंकि अभी तक घर भर में वही आकर्षण का केन्द्र था और सबका लाडला था। माता पिता के इस अगाध एकाकी प्यार में दूसरों को भी हिस्सा दिया जाये ऐसा उसने आज तक नहीं सोचा था। बीच का बच्चा न तो पिता बनने और न बच्चा ही बनने की हुड़क

करता है। वह यह देखता है कि वह तो ठीक दूसरे बच्चों के समान ही है और किसी नव शिशु के आने से उसके इस अधिकार में कहीं कुछ कमी या वृद्धि नहीं होने जा रही है। मेरी मान्यता है कि औसत पहले बच्चे जो नव शिशु के प्रति अभिभावक की भूमिका सफलता से निभाते हैं वे परिचर्या, सेवा आदि की भावना से ही बड़े होकर माता पिता बनने म रुचि लेते हैं और शिक्षा, समाजसेवा, परिचर्या, चिकित्सा आदि व्यवसाय अपनाते हैं।

४८८ शिशु के आने के पहले से वातावरण तैयार करना — एक बच्चे को यदि उसकी समझने जैसी उम्र हो तो पहले से ही यह बता देना चाहिये कि घर में शीघ्र ही उसके छोटा सा भाई या बहिन आने वाली है। इससे क्या होगा कि उसके लिए आकस्मिक जैसी कोई बात नहीं होगी और वह धीरे धीरे इसे समझ लेगा (बच्चे को निश्चयपूर्वक कभी यह नहीं कहें कि आने वाला शिशु लड़का है या लड़की है, क्योंकि छोटे बच्चे निश्चयपूर्वक कही गयी बात को गम्भीरता से लेते हैं)। बच्चे द्वारा उठाया गया यह सवाल कि शिशु कहाँ से आता है 'जीवन के तथ्य' अध्याय में विस्तारपूर्वक (परिच्छेद ४२३ ५२७) बताया गया है। बहुत से शिक्षाविशेषज्ञों व मनोवैज्ञानिकों का यह मत है कि बच्चे को यह ज्ञान कराना उचित है कि शिशु मा के पेट में बड़ा हो रहा है और उसे गर्भागत शिशु की हरकत भी बतायी जा सकती है। दो साल से कम उम्र के बच्चे को इस बारे में अधिक समझाना कठिन है।

घर में नये शिशु के आने पर बच्चे की परिचर्या में जहाँ तक संभव हो बहुत कम फर्क पड़ना चाहिये। विशेष रूप से उस बच्चे के लिए इस बात का अधिक ध्यान रखना चाहिये जो परिवार में अब तक अकेला बच्चा था। समय हो तो सभी परिवर्तन समय से पहले ही कर लेना अच्छा रहता है। यदि उसके कमरे को शिशु के रखने का कमरा बनाना है तो उसे कई महीने पहले नये कमरे में रखना शुरू कर दें जिससे वह भी यह महसूस कर सके कि वह बड़ा होने के कारण धीरे धीरे आगे बढ़ रहा है। उसे यह महसूस न हो कि नया शिशु आने के कारण उसे अपने कमरे से खदेड़ा जा रहा है। इसी तरह उसकी छोटी खटिया शिशु के लिए ली जा सकती है और उसे बड़े खाट पर सुलाया जा सकता है। यदि उसे स्कूल भेजना हो तो आप कुछ महीनों पहले उसे भरती करवा लें। नर्सरी स्कूल में बाद में भरती करवाने पर वह कहीं यह नहीं सोच बैठे कि उसे घर से निकाले जाने के लिए यह व्यवस्था की जा रही

है। यदि वह पहले से ही वहाँ जम जाता है तो फिर बाधा नहीं आती है और वह वहाँ नियमित आने जाने लगता है। इसके अलावा वहा जो संतोष मिल पाता है उससे घर में परिवर्तनों का असर उस पर अधिक नहीं पड़ता है।

जब बच्चे की मा अस्पताल में रहती है उन दिनों उसके साथ कैसा क्या व्यवहार होता है उसी के आधार पर बच्चे की भावनाएँ बन जाती हैं कि मा और नये शिशु के घर आने पर वह कैसा व्यवहार करेगा। इनमें सबसे महत्त्वपूर्ण भूमिका उसे निभानी पड़ती है जो इन दिनों बच्चे की देखभाल रखती है। यह सब परिच्छेद ४९५, ७७२, ७७७ में विस्तार से बताया गया है।

४८७ जब मा शिशु को घर लाती है —आम तौर पर जब मा शिशु को लेकर घर आती है तो उस समय सभी हड़बड़ी में होते हैं। मा थकी हुई और पहले से ही व्यस्त होती है। पिता उसे सहायता पहुँचाने के लिए इधर उधर चक्कर काटता रहता है। यदि दूसरा बच्चा उस समय वहा मौजूद होता है तो वह अकेला परेशान हो उठता है और तब वह बाहर निकल जाता है। अच्छा! तो यह नया शिशु है!!

अधिकतर ऐसा ही होता है। यदि संभव हो तो उसे बाहर कहीं घूमने भेज देना चाहिये। एक घण्टे बाद घर में जब शिशु व मा की व्यवस्था हो जाती है और मा भी थोड़ी बहुत चैन की साँस ले लेती है तो बच्चे को बुला लेना चाहिये। उसकी मा उसे चिपटा सकती है। उसकी ओर ध्यान दे सकती है और उसका मन बातचीत करके बहला सकती है। जब बच्चा शिशु के बारे में बातचीत करने के लिए तैयार हो जाये तब उसकी ओर उसका ध्यान जाने दें।

शुरू के सप्ताहों में ऐसी चतुराई करें कि नये शिशु की ओर मानों अधिक ध्यान नहीं दिया जा रहा है। न उसे जरूरत से ज्यादा महत्व ही दिया जाये। उसको लेकर बहुत अधिक उत्तेजना भी प्रकट न करें। उसी को लेकर निमग्न न रहें और जब तक बड़ा बच्चा आसपास हो छोटे शिशु के बारे में अधिक चर्चा नहीं करें। ऐसी व्यवस्था करें कि जब बच्चा बाहर रहता हो या दिन का उसके सोने का समय हो उस समय ही शिशु को नहलायें और उसकी खुराक देने के समय भी बहुत कुछ इसी ढंग से व्यवस्थित करें। बहुत से छोटे बच्चे इस समय शिशु के प्रति बहुत अधिक डाह रखने लगते हैं जब वे मा को उसे बोतल से खुराक देते हुए देखते हैं, खास तौर से जब वह उसे स्तनपान कराती है। यदि वह आसपास हो तो उस स्वतंत्रतापूर्वक आने देना चाहिये। यदि

वह दूसरी जगह आराम से खेल रहा हो तो उसका ध्यान इधर आकर्षित करने की कोशिश न करें कि शिशु क्या करने जा रहा है।

यदि वह भी बोतल से दूध पीना चाहे तो आप खुशी खुशी उसके लिए भी एक बोतल रख लें। वास्तव में एक बड़े बच्चे को छोटे शिशु से डाह होने के कारण इस तरह दूध पीते हुए देखना थोड़ा खेदजनक लगता है। बच्चा यह सोचने लगता है कि शायद उसे इसमें स्वर्ग का मजा मिलता होगा। जब वह बोतल से पहली चुस्की लेने का साहस जुटाता है और जैसे ही कुछ खुराक उसके मुँह में जाती है कि उसके चेहरे पर निराशा के भाव झलक आते हैं। वह देखता है कि यह तो केवल दूध है जो धीरे धीरे निकलता है। उसे साथ ही चूसनी के रबड़ का स्वाद भी आयेगा। कई सप्ताह तक वह कभी कभी बोतल से चुस्की लेता रहेगा। यदि मा उसे प्रसन्नता से दूध की बोतल देती है और साथ साथ ही वह उसकी ईर्ष्या को दूसरी ओर मोड़ने का भरसक प्रयत्न करती है तो निश्चय ही इस बात का डर नहीं है कि वह सदा के लिए ऐसी ही हरकतें करता रहेगा।

बच्चे की ईर्ष्या को उग्र बनाने में दूसरे लोग भी आग में घी की तरह काम करते हैं। जब पिता दफ्तर से या अपने काम से लौट कर घर आते हैं तो वह बच्चे से आते ही यह सवाल पूछते हैं कि नन्हा मुन्ना कैसे है। उन्हें चाहिये कि वे इस तरह का व्यवहार करें मानों घर में शिशु आया ही नहीं हो, उन्हें बैठ कर शान्ति से कुछ समय व्यतीत होने देना चाहिये। बाद में जब बच्चा किसी दूसरी ओर उलझा हुआ हो तब उन्हें जाकर शिशु को देख आना चाहिये। दादी या नानी जो शिशु को देखकर ही निहाल हो जाती है दिन भर इसीकी रट लगाये रहती है। बच्चे के लिए वह एक समस्या पैदा कर देती है और बच्चे को उसकी बातें सुना सुनाकर शिशु के गीत गाकर परेशान कर देती हैं। घर में घुसते ही वह बच्चे से पूछती है, तुम्हारी छोटी बहिन या भाइ कहाँ है! "देख! मैं उसके लिए कितनी बढ़िया सौगात लायी हूँ।" तत्काल ही बच्चे के हृदय म शिशु के प्रति जो थोड़ी-बहुत प्यार की भावनाएँ हैं वे कड़ुवाहट में घुल जाती हैं। सबसे बड़ी चतुराइ इस अवसर पर यही हो सकती है कि शिशु के लिए जो भी सौगातें आय, लाने वालों के सामने ही बच्चे को बुला कर बताया जाये कि देख तेरा भी इसमें हिस्सा है और शिशु का भी है।

जब मा शिशु की देखरेख करती है उन दिनों बच्चे को चाहे वह लड़का हो या लड़की, गुड़िया से खेलने में बड़ा ही संतोष मिलता है। जिस तरह उसकी मा शिशु को सुलाती है, नहलाती है, दूध पिलाती है, बच्चा भी गुड़िया

के साथ वैसा ही व्यवहार करने लगता है। उसकी मा जिन कपड़ों से शिशु के कपड़े तैयार करती है उनके टुकड़ों व कतरन को इकट्ठी करके वह काल्पनिक आनन्द पा लेता है। परन्तु शिशु को वास्तविक सहायता देने के स्थान पर गुड़िया का खेल ही प्रमुख नहीं हो जाये यह ध्यान देने की बात है, यह खेल बच्चे द्वारा शिशु को वास्तविक सहायता पहुँचाने के साथ जारी रह सकता है।

४८८ ईर्ष्या कई रूप में प्रकट होती है —यदि बच्चा एक बड़ा लकड़ी का टुकड़ा उठा कर शिशु की ओर तानता है तो मा यह अच्छी तरह से जान जाती है कि वह शिशु के प्रति ईर्ष्यालु होने के कारण ऐसा कर

बच्चा नवजात शिशु के प्रति डाह और प्रेम की मिश्रित भावनाएँ रखता है।

रहा है। परन्तु कोई कोई बच्चा ऐसी हरकत नहीं करता है, वह एक दो दिन बिना किसी उत्साह के शिशु की सराहना करता रहता है और फिर कहता है, "अब इसे वापिस अस्पताल में छोड़ आओ।"

कोई कोई बच्चा इसके कारण अपनी सारी प्रतिक्रिया मा के प्रति असंतोष झलका कर दरसाता है। वह सारे घर में मिट्टी मिट्टी फैला देगा या चीजों को इधर उधर फेंकता फिरेगा।

एक बच्चा अजीब ही ढंग का व्यवहार करने लग जाता है। वह खेलने तथा इधर उधर लोगों के साथ घुलमिल कर रहने की रुचि बिल्कुल ही छोड़ देता है। मतलब यह नहीं है कि ईर्ष्या की भावना की ओर ध्यान ही नहीं दिया जाय, या तो वह दूसरे ही रूप में झलकने लगेगी या कभी किसी विशेष अवसर पर झलकेगी। हो सकता है कि घर में वह उसे प्यार करता हो परन्तु बाहर जब कभी दूसरे लोग शिशु की सराहना करने लगते हैं तो उसका व्यवहार रूखा हो जाता है। कोई कोई बच्चा महीनों तक शिशु के प्रति किसी तरह की प्रतिद्वन्द्विता नहीं दरसायेगा परन्तु एक दिन जब वह अचानक उसके खिलौनों पर हाथ मारता है या उससे छीन लेता है तो यह भावना फूट पड़ती है। कभी कभी यह भावना उस दिन पनप उठती है जिस दिन से शिशु चलना शुरू करता है।

मा कहती है, "वैसे बड़ा बच्चा शिशु को बहुत प्यार करता है, परन्तु कभी कभी वह उसे इस तरह कस लेता है कि शिशु रोने लग जाता है।" वास्तव में यह बात आकस्मिक नहीं है, उसकी भावनाओं में ईर्ष्या और प्यार मिलाजुला है।

बुद्धिमानी इसी में है कि हम यह मानकर चलें कि बच्चे में कुछ ईर्ष्या और कुछ प्यार की भावनाएँ भरी हुई हैं चाहे ये दोनों बाहर छलकती हों या नहीं। आपका काम यह नहीं है कि आप ईर्ष्या की भावनाओं की ओर ध्यान ही नहीं दें (अथात् यह न मान लें कि बच्चे में ईर्ष्या की भावना है ही नहीं) या इन्हें बलपूर्वक दबा देने की चेष्टा करें या बच्चे को इसके लिए बुरी तरह से शर्मिन्दा करें। परन्तु आपको चाहिये कि आप उसे इस तरह की सहायता दें जिससे प्यार की भावना सर्वोपरि हो और ईर्ष्या गौण रहे।

४८९ ईर्ष्या की विभिन्न भावनाओं को कैसे सम्हाला जाय — जब बच्चा शिशु को मारने को आता है तो मा के दिल को ठेस पहुँचती है और तब वह उसे इस हरकत के लिए शर्मिन्दा करती है। दो कारणों से ऐसा करना ठीक नहीं है। बच्चा शिशु को इसलिए नापसन्द करता है कि उसे यह डर है कि उसकी मा उसे प्यार करने के बजाय शिशु को प्यार करने जा रही है। जब मा उसे यह धमकी देती है कि वह उसे फिर कभी प्यार नहीं करेगी तो उसके मन में और भी उलझन पैदा हो जाती है और वह मुँह में अंगूठा डाले मा की साड़ी का छोर पकड़े पकड़े उसके साथ लगा रहता है। वह रात को फिर से अपना बिस्तर भिगो दिया करेगा, यहाँ तक कि दिन को भी कपड़ों में पेशाब कर देगा या उनमें पाखाना फिर देगा।

कभी कभी आप देखेंगे कि एक बच्चे की आन्तरिक ईर्ष्या उलटा रूप ले लेती है। वह अपने शिशु (बहिन) के विचारों में ही लीन रहेगा। जब कभी वह कुत्ता देखेगा तो कहेगा मुनी को यह कुत्ता पसन्द आयेगा। जब वह अपने साथियों को साइकिल पर सवारी करते देखेगा तो कहेगा मुनी के भी साइकिल हो। वास्तव में यह बच्चा परेशान है परन्तु वह खुद अपने मन में भी यह स्वीकार नहीं करना चाहता है कि वह परेशान है। इस बच्चे को उस बच्चे से कहीं ज्यादा सहायता की जरूरत है जो कम से कम यह तो जानता है कि वह क्यों असन्तुष्ट है।

कभी कभी माता पिता कहते हैं, "हमने महसूस किया है कि हमारे बच्चे में ईर्ष्या जैसी कोई बात नहीं थी, वह अपने नये शिशु को बहुत चाहता है।" यह अच्छी बात है कि बच्चा शिशु के लिए प्यार दरसाये, परन्तु इसके साथ ही मन में हिंसा की भावना भी जाग उठती है। उसे शर्मिन्दा करने पर यह होगा कि यह अपनी ईर्ष्याजनित भावनाओं को बाहर नहीं प्रकट करके अन्दर ही अन्दर घुटता रहेगा। ईर्ष्या से उसकी मानसिक भावना को अधिक क्षति पहुँचती है। यदि उसे प्रकट होने का अवसर मिलता रहे तो जल्दी ही शान्त हो जाती है और दबाये जाने पर लम्बे समय तक बनी रहती है।

इस दिशा में आप तीन काम करें —शिशु की रक्षा—बच्चे को यह बता देना चाहिये कि मा उसे ओछेपन की ऐसी हरकत पूरी करने नहीं देगी और उसे आश्वासन दिया जाय कि उसकी मा अब भी उसे प्यार करती है। जब भी मा उसे शिशु के प्रति चेहरे पर हिंसक भावना लिए मारने को आगे बढ़ता हुआ देखे तत्काल पकड़ ले और रोक दे तथा उसे दृढ़ता से बता दे कि वह जो शिशु को मारने जा रहा है उसकी यह हरकत मा को तनिक भी बदाश्त नहीं है। जब कभी उसमें निर्दयता की भावना उभर आती है तो वह मन ही मन अपने को दोषी समझने लगता और परेशान हो उठता है। परन्तु मा को भी चाहिये कि वह कभी कभी उसे गोद में लेकर प्यार करते हुए कहे, "बच्चे मुझे मालूम है कि तुम्हारे मन पर क्या बीत रही है और तुम किस तरह सोचने लग हो। तुम चाहते हो कि तुम्हारी मा के पास देखभाल के लिए कोई दूसरा शिशु नहीं रहे। परन्तु तुम परेशान न होओ, तुम तो ठीक पहले जैसे ही हो और मैं भी तुम्हें वैसा ही प्यार करती हूँ।" यदि वह ऐसे समय यह महसूस कर लेता है कि उसकी मा को भी उसकी क्रोध की भावनाओं की खबर है और उसके लिए (आक्रामक कार्यवाहियों के लिए नहीं) उसे कुछ नहीं कहती है तथा वैसा ही प्यार करती है तो उसके हित में यह सबसे अच्छा सबूत है कि उसे परेशान नहीं होना चाहिये।

ऐसा बच्चा जो कुद कर घर म मिट्टी या कूड़ा-कर्कट फैलाता है, चीजें इधर उधर छितराता है—उसकी इन हरकतों पर मा का झल्लाना और क्रोध करना स्वाभाविक ही है और वह चाहे कितना ही प्यारा क्यों न हो उसे आड़े हाथों लिये बिना नहीं रहेगी। परन्तु जब उसे यह महसूस हो जायेगा कि उसकी ये हरकतें बच्चे के मन में गहरे असंतोष व कटुता की भावनाओं के कारण हुई हैं तो वह बाद में उसे आश्वस्त भी कर सकती है और उसे यह विश्वास भी दिला सकती है कि अभी मा ने उसके प्रति जो कठोर कार्यवाही की है उसकी आगे कोई जरूरत नहीं है।

ऐसा बच्चा जो अधिक सवेदनाशील व भावनात्मक है और जिसकी ईर्ष्या की भावनाएँ उलटा रूप ले लेती हैं, उसे हार्दिक प्रेम और आश्वासन देने की आवश्यकता है। उसे उस बच्चे से अधिक प्रेम मिलना चाहिये जो खुली हरकतों द्वारा अपनी हिंसक भावनाओं को प्रकट कर देता है। ऐसे बच्चे को जो स्पष्ट रूप से यह नहीं बता सके कि वह किन कारणों से परेशान है उसे यदि मा समझाते हुए यह कहे, "मुझे पता है कि तुम कभी कभी शिशु से खीझ उठते हो और कभी कभी मा से भी, क्योंकि वह उसकी देखभाल करती है" इत्यादि, तो इससे उसे अपनी स्थिति समझने में आसानी होगी। यदि इतने पर भी ब चा उत्साहित नहीं होता है तो मा को शिशु की देखभाल के लिए अस्थायी तौर पर किसी सहायक को ढूढ लेना चाहिये चाहे पहले उसने यह निर्णय ही क्यों न कर लिया हो कि वह सहायक का खर्च बर्दाश्त नहीं कर सकती है। यदि ऐसा हो जाने पर उसे अपने जीवन में पहले जैसा ही रस आने लग जाता है तो जो खर्च आप करेंगी उससे कई गुना अधिक स्थायी लाभ ऐसी व्यवस्था से होगा।

ऐसे बच्चे के बारे में जिसने सारी ईर्ष्या मन ही मन दबा ली है और उसी घुटन में परेशान हो रहा है चाहे यह भावना शिशु के प्रति गहरी लगन या दूसरा स्वरूप ले चाहे न ले, तो उसे किसी बालमनोवैज्ञानिक को बताना जरूरी है। बालमनोवैज्ञानिक उसकी ईर्ष्या की भावनाओं को ऊपर सतह पर ले आयेगा और इस तरह यह जान कर कि उसे किससे परेशानी हो रही है वह अपना मन का यह भार हल्का सकेगा।

यदि बच्चे में ईर्ष्या की भावना तब आती है जब शिशु कुछ बड़ा होकर उसके खिलौने छूने लग जाता है तो उसे एक अलग कमरा दे देना चाहिये जहाँ वह यह महसूस कर सके कि वह और उसके खिलौने आदि सुरक्षित हैं और कोई भी इनमें हस्तक्षेप नहीं करेगा। यदि अलग कमरे की व्यवस्था नहीं हो सके तो

आप उसे एक बड़ा-सा संदूक दे दें जिसमें वह अपने खिलौनों को सुरक्षित रख कर ताला लगाकर चाबी अपने पास रख सके। जब उसे ऐसा अवसर मिलता है तो वह अपने आपको बहुत ही महत्वपूर्ण व्यक्ति समझने लग जाता है।

ईर्ष्यालु बच्चे को रोकना जरूरी है, परन्तु साथ-साथ उसे पुचकारना भी।

क्या बच्चे को जोर देकर कहा जाये या उसे बाध्य किया जाये कि वह शिशु के साथ खिलौने मिल-बाँट कर खेले? इसके लिए उसे बाध्य नहीं करें। आप यदि उसे यह सुझायें कि उसके मन से जो खिलौना पुराना पड़ जाने के कारण उतर चुका है, उसे वह शिशु को दे दे तो यह बात वह आसानी से स्वीकार भी कर लेगा और उसमें उदारता के भाव भी पनपने लगेंगे। परन्तु वास्तविक उदारता उसके अन्त करण से प्रकट होनी चाहिये। परन्तु इसके लिए यह जरूरी है कि ऐसी उदारता तभी दरसायी जा सकेगी जब बच्चा अपने को सुरक्षित पायेगा और यह देखेगा कि पहले उसे प्यार किया जाता है।

ऐसे बच्चे को—जो अपने आपको सुरक्षित मानकर अपने ही हित में लीन हो—मिल-बाँट कर खेलने के लिए यदि मजबूर किया गया तो उसके मन में ये भावनाएँ और भी तेज होंगी और कई दिनों तक बनी रहेंगी।

सामान्य रूप से यह कहा-जा सकता है कि ईर्ष्या की यह भावना पाँच साल

से छोटे बच्चे में अधिक मिलती है क्योंकि एक तो वह माता पिता पर अधिक आधारित रहता है, साथ ही उसकी रुचि अभी बाहरी खेलों या कामों में बहुत कम है। छः साल का या इससे बड़ा बच्चा जो अपने माता पिता से जरा दूर हटता जा रहा है और अपने खुद के व्यक्तित्व को विकसित कर रहा है, वह अपने मित्रों में अपना स्थान बनाने के लिए भरसक प्रयत्नशील है। फिर भी यह मान लेना भूल होगी कि बड़े बच्चे में ईर्ष्या की भावनाएँ नहीं रहती हैं। उसे भी अपनी मा की देखरेख और प्यार की जरूरत है, खास तौर से शुरू शुरू में ऐसा करना बहुत ही जरूरी है।

यदि कोई बड़ा बच्चा अत्यधिक संवेदनाशील है या जो बाहरी जगत में अपना साथी नहीं बना पाया है, उसे भी एक औसत छोटे बच्चे जैसी सुरक्षा की आवश्यकता है। यहाँ तक कि एक किशोरी भी जो महिला बनने को उत्सुक है, अचेतन मन से अपनी मा के इस नये प्रसव के प्रति जलन रखने लगती है।

यहाँ मैं इसके साथ साथ एक सतकता और भी जोड़ देना चाहूँगा जो वैसे इसके विपरीत सी लगगी। कभी कभी जरूरत से ज्यादा सतक माता पिता बच्चे की ईर्ष्याजनित भावनाओं को लेकर इतने अधिक परेशान हो उठते हैं कि बच्चा अपने को अधिक सुरक्षित पाने के स्थान पर और अधिक अरक्षित समझ बैठता है। वे उस सीमा तक पहुँच जाते हैं कि नये शिशु के आगमन के लिए अपने आपको दोषी समझने लग जाते हैं। यदि बच्चा उन्हें नये शिशु की देख रेख में कभी कभी व्यस्त होते हुए देख लेता है तो उन्हें इससे लज्जा का अनुभव होने लगता है और वे बड़े बच्चे की खुशामद में बुरी तरह से जुट जाते हैं। जब बच्चा देखता है कि उसके माता पिता परेशान हैं और उसकी अकारण ही खुशामद कर रहे हैं तो वह भी परेशान हो उठता है। इससे उसके इस सन्देह की पुष्टि होती है कि कहीं कुछ दाल में काला जरूर है और इस तरह यह नये शिशु व माता पिता के बारे में और अधिक शकाशील व ईर्ष्यालु बन जाता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि माता पिता बड़े बच्चे के साथ जहाँ तक संभव हो अधिक कौशलपूर्ण व्यवहार करें, परन्तु उन्हें न तो परेशान ही होना चाहिये और न बच्चे की खुशामद में जुटे रहना चाहिये।

४९० क्या शिशु की ओर भी कुछ ध्यान देना जरूरी नहीं है? —अभी तक बड़े बच्चे की शिशु के प्रति जिस तरह की ईर्ष्या की भावनाएँ होती हैं उसीमें इतना बह गये कि बड़े बच्चे के लिए उस शिशु की चर्चा तक करना टाल गये। नये शिशु को भी देखरेख और हार्दिक प्यार मिलना

ही चाहिये। परन्तु अपने शुरू के दिनों तथा कुछ महीनों तक वह अधिकतर सोया ही रहता है और केवल कुछ मिनिट ही उसे पुचकारने व दुलराने को मिल पाते हैं। बड़े बच्चे की जरूरतों के साथ इनका तालमेल आसानी से बैठ सकता है। शुरू के इन्हीं दिनों में उसे अधिक प्यार व अधिक देखरेख की जरूरत रहती है। यदि श्रीगणेश ही ठीक ढंग से किया गया तो वह अपने को शिशु के अनुकूल ढाल लेगा और जिस डर से वह चौकन्ना हो गया है वह जाता रहेगा। जब तक शिशु परिवार में अपने प्यार का पूरा हिस्सा बंटाने के लिए आगे आता है तब तक बच्चे को ऐसा करने देने के लिए तैयार होना ही चाहिये। इसके लिए यह जरूरी है कि उसके मन में सुरक्षा की यह भावना घर कर जाये कि उसे इस शिशु से कोई खतरा नहीं है कि वह उसके माता पिता का प्यार उससे छीन लेगा।

४९१ बड़े बच्चों में ईर्ष्या —यह मानी हुई बात है कि बड़े बच्चों में आपस में एक दूसरे के बारे में ईर्ष्या रहती ही है और यदि यह उग्र नहीं हुई तो बच्चे आपस में सहयोग करके सहनशील, आत्मनिर्भर और उदार बनेंगे।

सामान्य रूप से यदि माता पिता बच्चों से मिलजुलकर एक-सा व्यवहार रखते हैं तो बच्चों में ईर्ष्या की भावना बहुत कम रहती है। यदि प्रत्येक बच्चा मा बाप-द्वारा हार्दिक प्यार पा कर संतुष्ट हो जाता है तो वह अपने दूसरे भाई बहिनों के लिए दरसाये जाने वाले प्यार के कारण जला भुना नहीं रहेगा।

बुनियादी तौर पर परिवार में बच्चा अपने को तभी सुरक्षित पाता है जब वह यह अनुभव करने लग जाता है कि उसके माता पिता उसे प्यार करते हैं और उनके दिलों में उसकी अपनी जगह बनी हुई है। चाहे ऐसा बच्चा लड़का हो या लड़की, चुस्त हो या सुस्त अथवा अधिक सुन्दर हो या सामान्य रूपवान ही क्यों न हो। यदि वे लोग उसकी तुलना उसके दूसरे भाई-बहिनों से खुल कर अथवा मन ही मन करते हैं तो उसे भनक पड़ जाती है। वह मन में इससे असंतुष्ट होता है और दूसरे बच्चों व माता पिता के प्रति असंतुष्ट-सा व्यवहार करने लगता जाता है।

एक परेशान मा—जो अपने ईर्ष्यालु बच्चे की शंका मिटाने के प्रयत्न में भरसक लगी हो—यह कहा करती है, "देखो राम! यह तुम्हारा मोटर रही और मोहन! ठीक ऐसी ही मोटर तुम्हारी भी है।" परन्तु दोनों बच्चे संतुष्ट होना तो दूर रहा इन खिलौनों को संदेह की दृष्टि से देखते हैं कि कहीं उनमें कुछ फर्क तो नहीं है। मा ने जो यह बात कही कि 'दोनों एक से हैं' इससे उनका ध्यान अपनी प्रतिद्वन्द्विता की ओर चला गया। यह ऐसा

लगता है मानों उसने इस तरह से कहा हो, "मैं यह खिलौना तुम्हारे लिए लायी हूँ जिससे बाद में तुम उसकी शिकायत न करते फिरो।" जब कि उसे यह कहना चाहिये था, "मैं यह तुम्हारे लिए खरीद कर लायी हूँ क्योंकि तुम इसे बहुत पसन्द करते हो।"

भाइयों और बहिनों में जितनी कम तुलना (चाहे अच्छी हो या बुरी) की जाये उतना ही अच्छा है। एक बच्चे को यह कहना, "तुम अपनी बहिन की तरह भला व्यवहार क्यों नहीं करते हो?" उसका मन बहिन, मा और भले व्यवहार से फेर देना है। यदि आप किशोरी से यह कहती हैं, "कोई बात नहीं, यदि तुम्हारे बाल अपनी बहिन से अच्छे नहीं है तो क्या? तुम उससे ज्यादा चुस्त हो और यही तो सबसे बड़ी चीज है।" इस तरह से उसकी भावनाओं को लाभ नहीं पहुँचाया जा सकता है।

यदि बच्चे बराबरी की जोड़ के हों और लड़ते हों तो मा को चाहिये कि वह यथासंभव इस मारकुटाई में किसी एक का पक्ष लेकर हस्तक्षेप न करे। वह इससे अलग रहे तो ठीक है। यदि वह किसी एक पर दोषारोपण करती है तो वह शूरवीर दूसरों के प्रति ईर्ष्या से जलभुन जाता है। अधिकतर बच्चे आपस में ईर्ष्या के कारण लड़ते झगड़ते हैं और इन्हीं कारणों से उनके आपसी द्वन्द्व होते हैं क्योंकि उनमें से प्रत्येक यही चाहता है कि माता पिता उसका पक्ष ले। जब माता पिता सदा ऐसे झगड़ों में यह फैसला करने को तैयार रहते हैं कि कौन गलती पर था, कौन निरपराध, तो फल यह होता है कि थोड़ी देर बाद ही उनका महाभारत फिर से छिड़ जाता है।

प्रत्येक बच्चा सदा यही देखना चाहता है कि माता पिता उसका पक्ष लें और दूसरे को डाँट फटकारें। यदि मा को उनके झगड़े में हस्तक्षेप करना ही पड़े—किसी को बुरी तरह पिटने से बचाने या अनुचित बात को रोकने या अपने लिए पैदा हुए इस सरदर्द का अंत लाने के लिए— तो उसे चाहिये कि वह सीधी-सादी माँग यह रखे कि चलो झगड़ा खतम करो, उनके तर्कवितर्क सुनने से इंकार कर दे, उनमें दोषी निरपराध का भेद करने से कतरा जाये (वह ऐसा भेद तभी करे जब कि किसी एक बच्चे का व्यवहार वास्तव में अत्यधिक अनुचित हो), इस बात पर उनका ध्यान आकर्षित करे कि इसके बाद उन्हें क्या करना चाहिये। जहाँ तक हो सके उन्हें फिर से आपस में एक कर दे और 'बीती ताहि बिसार दे' का सिद्धान्त लागू करवा कर उनका ध्यान दूसरी ओर बटा दे।

बच्चे का दूसरा साल

वह किस तरह का है

४९२. दो साल का बच्चा अनुकरण से (नकल करके) सीखता है —डाक्टर के यहाँ बच्चा बार बार गंभीरता से अपने पर नली रखेगा या कान में रोशनी डालेगा और कुछ घबराया सा नजर आयेगा क्योंकि उसे कुछ भी नहीं दिखायी देगा। घर में वह मा के आगे पीछे लगा रहता है, जब मा घर बुहारती है तो वह भी झाड़ मारता रहता है, जब वह किसी कपड़े से मेज आदि झाड़ती है तो वह भी यही करता है, जब वह अपने दाँत रगड़ने बैठती है तो वह भी दाँतों को साफ करने लग जाता है और ये सभी काम वह पूरी गंभीरता से करता है। लगातार अनुकरण व नकल करके सीखने समझने की दिशा में वह महान प्रयत्न कर रहा है।

दो साल का बच्चा मा बाप पर पूरी तरह निर्भर रहने लगता है क्योंकि वह जानता है कि किसकी छत्रछाया में वह सुरक्षित है। वह अपनी यह भावना कई तरह से दरशाता है। कभी कभी मा शिकायत करती है, "मेरा दो साल का लड़का मुझसे इतना हिल गया है कि वह घर भर में बस मा का ही बेटा बना रहता है। जब हम बाहर जाते हैं तो वह मेरा आँचल पकड़े चलता है, और जब कोई हमसे बात करता है तो वह मेरे पीछे दुबक जाता है।" इस आयु में बच्चे में लगाव की भावना अधिक रहती है। इसका दूसरा अर्थ यह है कि वह अधिक चिपटा रहता है। रात को यह बिस्तर में से उठकर मा बाप के पास आना चाहेगा या अपने कमरे में से ही बुलाता रहेगा। उसे यदि मा कहीं उतार भी देगी तो वह इससे घबरा कर उसी की गोदी में चढा रहेगा या पल्ला पकड़े रहेगा। यदि थोड़े दिनों के लिए मा-बाप या परिवार का कोई सदस्य बाहर चला जाये, सभी लोग नयी जगह जाकर रहें तो बच्चा कुछ परेशान रहेगा। जब कभी घर या स्थान बदलना हो तो बच्चे की इन भावनाओं की ओर ध्यान देना जरूरी है।

४९३ दो साल की उम्र, मिलनसारी की शिक्षा देने योग्य उम्र है —दो साल की उम्र के बच्चे दूसरे बच्चों के साथ मिलजुलकर नहीं

खेलते हैं तथापि वे एक दूसरा कैसे क्या कर रहा है यह देखने में रुचि लेते हैं और पास पास खेलना पसन्द करते हैं। वास्तव में इस उम्र में बच्चे

साथ खेलने से पहले निकट से देखने और पास खेलने की प्रवृत्ति

को यदि संभव हो तो रोजाना अथवा सप्ताह में कई बार—ऐसे स्थानों पर जहाँ बहुत से बच्चे खेलते रहते हैं—लाना, ले जाना परेशानी-भरा काम है। अढ़ाई या तीन साल का बच्चा भी दूसरों के साथ मिलजुल कर खेलने या धक्कामुक्की न देने अथवा अपने खिलौनों से दूसरों को खिलाना कभी पसन्द नहीं करेगा जब तक कि वह कई महीनों तक दूसरे बच्चों के साथ पहले ही मिल जुलकर नहीं खेल चुका हो।

दो साल के बच्चे की परेशानिया

४९४ **अलग हो जाने का भय** —यहाँ उस बात की चर्चा की जा रही है जो कभी कभी अधिक लगाव रखने वाली मा पर निर्भर पौने दो, दो, या सवा दो साल के बच्चे को अचानक ही मा से पृथक कर दिया जाता है, खास तौर से जब परिवार में वही एकमात्र बच्चा हो तब पैदा होती है।

कदाचित मा को किसी समय अचानक काम आ पड़ने से एक दो सप्ताह के लिए बाहर जाना पड़े और किसी बाहरी आदमी की व्यवस्था करनी पड़े जो दिन को आकर बच्चे का सम्हाल किया करे। आम तौर पर बच्चा जब तक मा बाहर रहती है किसी तरह का हंगामा नहीं मचाता है परन्तु जब वह आती है तो वह उसके जोंक की तरह चिपट जाता है और दूसरी किसी भी महिला को अपने पास नहीं आने देता है। जब कभी वह यह सोचता है कि उसकी मा फिर बाहर जाने वाली है तो वह बुरी तरह बेचैन हो उठता है। रात को सोते समय अलग होने की यह चिन्ता भयावह होती है। आतंकित बच्चा बिस्तर में सुलाने के प्रयत्नों का बुरी तरह से विरोध करता है और जागने रहने के लिए मचलता है। यदि उसकी मा उठ कर चली जाती है तो वह इस डर से घंटों चीखता रहता है। यदि वह उसकी खटिया से सटकर बैठी रहती है तो वह तब तक चुपचाप लेटा रहता है जब तक कि वह खटिया से सटी हुई बैठी है। उसका ज़रा सा हिलना-डुलना या दरवाजे की ओर कुछ हल्की सी सरकन से ही वह अपने पैरों पर उठ खड़ा होता है।

ऐसे ही कुछ मामलों में बच्चे के पेशाब करने की शिकायत रहती है। बच्चा मूतने के लिए मा को सकेत देता है, वह उसे उठा कर पेशाब करवाती है तो कुछ बूँदें टपका कर वह लेट जाता है और थोड़ी सी देर में ही फिर पेशाब करने का संकेत देने लगता है। आप यह कहेंगी कि वह मानों आपको अपने पास बनाये रखने के लिए यह बहानेबाजी कर रहा है। यह सच है परन्तु कुछ बात और भी है। ऐसी हरकतें करने वाले बच्चे वास्तव में इससे मन ही मन परेशान हैं कि कहीं रात का बिस्तर नहीं भीग जाये। वे रात को हर दो घण्टे जाग कर इस बारे में चिन्ता करते रहते हैं। यह ऐसी उम्र है जब कभी आकस्मिक बिस्तर भिगो देने पर मा उसे बुरा भला कहती है। कदाचित उसके मन में यह डर समा गया है कि यदि वह बिस्तर भिगो देगा तो मा उसे प्यार नहीं करेगी और इसके कारण शायद उसे छोड़ कर चली भी जाये। यदि ऐसी बात है तो वह सोना क्यों नहीं चाहता है इसके कारण हैं।

४९५ **इस उम्र में उसको भयभीत न होने दें** —वे बच्चे जो शुरू से ही दूसरे लोगों में घूमते फिरते रहे हैं और जिनमें आत्मनिर्भरता और मिलनसारी की भावनाएँ विकसित हो चुकी हैं, उन्हें कभी ऐसे भय नहीं सताते हैं। यदि आपका बच्चा लगभग दो साल का है तो आकस्मिक परिवर्तन करते समय अधिक सावधान रहें। यदि आप किसी यात्रा या बाहरी काम को छः माह तक

आसानी से टाल सकती हैं और खास तौर पर यदि आपका यह पहला ही बच्चा हो तो आप उसे टाल दें। यदि आपको अभी गये बिना कोई चारा ही नहीं है तो आप बच्चे को जिस व्यक्ति के पास—सहेली, रिश्तेदार, नौकर, धाय इत्यादि—(या बच्चा दूसरों के घर जाकर रहे तो) रखने जा रही हैं, बच्चे को उसके साथ धीरे धीरे अच्छी तरह घुलमिल जाने दें, साथ ही उसे नयी जगह से भी अच्छी तरह से परिचित हो जाने दें। कम से कम पन्द्रह दिन का समय इसके लिए पहले से ही निकालना चाहिये। ऐसे नये आदमी को कुछ दिनों बिना बच्चे की देखभाल किये ही उसके पास रहना चाहिये जिससे वह उस पर भरोसा कर सके और उसे चाहने भी लगे। तब इसके बाद उसे धीरे धीरे सम्हाल लेने दें। शुरू के दिन पूरे दिन उसी को नहीं थमाये रखें। पहले आधा घण्टे से आरम करें और फिर बढ़ाती जायें। आप जल्दी उसे फिर मिल जाती हैं, इससे उसे यह विश्वास हो जाता है कि आप शीघ्र ही वापिस आ जाती हैं। यदि आपने जगह बदली हो या घर का दूसरा कोई सदस्य जिससे बच्चे का लगाव हो बाहर गया हो तो आप एक माह या इतने ही समय के लिए कहीं बाहर (परदेश) न जायें। इस उम्र के बच्चे को एकदम इतने सारे परिवर्तनों में अपने को अलग अलग उनके अनुकूल करने में काफी समय की आवश्यकता रहती है।

"काम धन्धा करनेवाली मा" नामक अध्याय में इस बारे में कैसे क्या व्यवस्था करनी चाहिये उस पर विस्तार से चर्चा की गयी है।

८९६ ऐसे भयभीत दो-वर्षीय बच्चे की क्या सहायता की जाये—यदि आपका बच्चा बिस्तर में सोने से भयभीत या आतंकित रहता है तो इसका सबसे सरल तरीका यही है कि आप उसकी खटिया या पलने के पास आराम से बैठी रहें जब तक कि वह सो नहीं जाये, परन्तु यह आपके लिए सिर दर्द की तरह होगा कि आप इस दौरान में इधर उधर भी नहीं फिर सकेंगी। जब तक वह गहरी नींद में नहीं सो जाये तब तक आप जल्दी से चुपचाप खिसकने की चेष्टा न करें। इससे वह चौकन्ना हो जायेगा और फिर देर तक जागता रहेगा। इस अभियान के सफल होने में कई सप्ताह लग जाते हैं। परन्तु इसकी सफलता में कहीं सन्देह की गुंजायश नहीं है। यदि आपके शहर से बाहर चले जाने के कारण वह चौक गया है तो आप कुछ सप्ताह फिर से बाहर नहीं जायें। यदि आपको रोजाना काम पर जाना ही पड़ता है और उससे अलग होना पड़ता है तो हँसी खुशी विश्वास के साथ उससे बातचीत

करते हुए विदा लीजिये। यदि आप हिचकिचाती हुई परेशान सी या लौट-लौट कर उसे देखती हुई अलग होती हैं तो इससे उसकी परेशानी और भी बढ़ जायेगी।

बच्चे को अधिक देर तक जगाये रखने या दिन में उसको सोने न देने या डाक्टर द्वारा उसे नींद की दवा पिलाने से कुछ लाभ जरूर होता है, परन्तु इन तरीकों को आप लम्बा नहीं खींच सकती हैं, न इनसे पूरा फल ही निकलता है। एक परेशान बच्चा चाहे थक कर चूर ही क्यों न हो जाये चाहे तो घण्टों जगा हुआ रह सकता है। आपको उसकी परेशानी भी दूर करनी होगी।

यदि आपका बच्चा बिस्तर में मूतने के कारण परेशान रहने लगा है तो आप उसे आश्वासन दें कि उसे बार बार पेशाब कराते रहने से आप नाराज़ नहीं होती हैं, आप उसे पहले की तरह ही प्यार करती रहेंगी।

४९७ जरूरत से अधिक सुरक्षा की भावना के कारण बच्चे और भी अधिक डरते हैं —एक बच्चा जो मा-बाप से अलग होने के कारण या ऐसे ही किन्हीं दूसरे कारणों से चौंक गया है, वह इस बारे में अधिक भावनाशील है कि क्या उसकी मा भी इस बारे में उसीकी तरह सोचती है। जब कभी भी वह उससे दूर होती है उस समय यदि हिचकिचाहट अथवा भय जैसी भावना दरशाती है अथवा रात को उसके कमरे में लपक कर पहुँचती है तो मा की ऐसी चिन्ता बच्चे के डर को और भी मजबूत बनाती है कि **वास्तव में उससे अलग होने में सचमुच ही बड़ा भारी खतरा है।**

मैं पहले जो बात कह चुका हूँ उससे यह बात कुछ विपरीत सी लग सकती है। मैं पहले यह कह चुका हूँ कि मा दो-वर्षीय भयभीत बच्चे के सोते समय उसकी खटिया के पास बैठी रहे और कई सप्ताह के लिए बाहर यात्रा पर न जाये। मेरा मतलब यह है कि जिस तरह वह बच्चे के बीमार हो जाने पर विशेष देखरेख और परिचर्या करती है उसी तरह इन मामलों में भी बच्चे को वैसी ही देखरेख और परिचर्या की जरूरत है। परन्तु उसे साथ साथ प्रसन्न, आत्म विश्वासी और निडर होने की कोशिश करनी चाहिये। वह उन दिनों की उत्सुकता से बाट देखे जब बच्चा उस पर निर्भर रहना छोड़ने के लिए तैयार हो और जब कि वह धीरे धीरे ऐसी प्रवृत्तियों के संकेत देने लग जाये उसे चाहिये कि वह बच्चे को इसके लिए प्रोत्साहित करे और ऐसा करने पर उसका स्वागत करे। मा का यह दृष्टिकोण बच्चे के भय को दूर करने में सबसे अधिक शक्तिशाली उपाय सिद्ध होगा।

माता पिता की जरूरत से अधिक सुरक्षा की भावनाएँ तथा बच्चे की मा-बाप से चिपटे ही रहने की प्रवृत्ति के बीच जो संबंध है उससे डर संबंधी कई परिस्थितियाँ, सोने की समस्याएँ खड़ी होने तथा शैशव व बचपन में आदतें बिगड़ जाने की संभावना अधिक रहती है।

जरूरत से अधिक सुरक्षा की भावनाएँ उन सरल हृदय माता पिताओं में अधिक होती है जो जी जान से अपने बच्चे को प्यार करते हैं। वे बार बार अपने को दोषी समझ बैठते हैं जबकि वास्तविक रूप से ऐसा समझने की जरा सी भी जरूरत नहीं है (परिच्छेद १४ और ४७४)। ऐसे मामलों में सबसे अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि माता पिता यह मानने को तैयार नहीं हैं कि कभी कभी वे बच्चे के प्रति असंतुष्ट या नाराज भी होते हैं (परिच्छेद ८)।

माता पिता और बच्चा यह मानने से भय खाते हैं कि कभी कभी ऐसे क्षण भी आते हैं जब उनकी स्वाभाविक भावनाएँ एक दूसरे के प्रति ओछी होती हैं, जब वे ऐसी मान्यता रखते हैं कि दूसरे का कुछ अहित होने जा रहा है। जब वे इसे वास्तविक रूप में स्वीकार करने से इंकार कर देते हैं तो बदले में वे ये कल्पना कर लेते हैं कि दुनिया में जो भी संकट आते हैं वे दैवी प्रकोप हैं, और फिर उन्हें बढ़ाचढ़ा कर बताते रहते हैं। वह बच्चा जो अपनी तथा अपनी मा की हीन भावना को प्रकट नहीं करना चाहता है तो उसकी ये भावनाएँ राक्षस, भूत, डाकू, चुड़ैलों, भेड़ियों, बीमारी व बिजली की कड़क में डर महसूस करने के रूप में प्रकट होती हैं। बहुत कुछ ऐसी बुरी कल्पनाएँ उसकी उम्र और अनुभव के आधार पर होती हैं। वह अपनी मा से और भी बुरी तरह चिपट जाता है क्योंकि वह इनसे अपनी रक्षा करना चाहता है और साथ ही साथ खुद को भी आश्वस्त करना चाहता है कि उसकी मा को कहीं कुछ नहीं होने जा रहा है। मा भी बच्चे के बारे में जो निरर्थक क्रोध या हीन भावनाएँ कभी कभी उठती हैं उन्हें दबा देती है और बच्चे उठा लेने वाले, कूकर खाँसी, कम खुराक, घरेलू दुर्घटनाओं को बढ़ाचढ़ा कर समझने लग जाती है। वह अपने को आश्वस्त रखने के लिए कि बच्चे का कहीं कुछ न बिगड़ रहा है, वह उसे चिपटाये रखती है और उसकी जो चिंतातुर भावनाएँ हैं उनसे बच्चे के मन में भी यह विश्वास दृढ़ हो जाता है कि उसके मन में जिन बातों का भय है वे वास्तव में होती ही हैं।

यथार्थ में इसका उत्तर यह नहीं है कि वे अपने क्रोध की सारी भावनाएँ बच्चे पर उतारें या उसे उनके प्रति गालियाँ बकने दें या दुर्व्यवहार करने दें।

दोनों ही बातों से कोई लाभ नहीं है। परन्तु माता पिता द्वारा अपनी इन भावनाओं को मजाक में बच्चे के सामने रखना और एक दूसरे द्वारा आपस में यह स्वीकार कर लेना कि ऐसा होना स्वाभाविक ही है, इन काल्पनिक भय के भूतों को निश्चय ही मार भगाने के समान है। यदि माता पिता कभी कभी बच्चे को बतायें कि वह उस दिन कितना अधिक नाराज हो रहा था—खास तौर से जबकि इतनी नाराजगी अनुचित थी—तो इससे वहाँ भी तनाव व भय का वातावरण नहीं रहेगा और यदि समझदारीपूर्ण तरीकों से यह बात बतायी जाये तो इससे अनुशासन में भी किसी तरह की अड़चन नहीं आती है। बच्चे को कभीकभाग यह कहना, "यह मैं जानता हूँ कि जब मुझे तुम्हारे साथ ऐसी बात करनी पड़ती है तब तुम मुझ पर कितना क्रोध करते हो।"

जब बच्चे के इस डर को दूर करने के लिए उसे सम्हालना पड़ता है तो उसके लिए व्यावहारिक दृष्टिकोण से बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है कि वह कितना जल्दी अपने इस भय पर काबू पा लेता है। इस तरह भयभीत और चिन्तातुर बालक के लिए यह बहुत जरूरी नहीं है कि उसे अकेले मोटर की यात्रा करवायी जाये, गहरे पानी में उतारा जाये या कुत्तों के साथ उसे खेलने का अवसर दिया जाये। जैसे ही उसमें इसके लिए साहस आयगा वह ये सब खुद करना चाहेगा। इसके विपरीत यदि उसे नर्सरी स्कूल में भरती करवा रखा है तो आप उसे बराबर वहाँ जाते रहने के लिए जोर देते रहें, यदि वह इसके लिए बुरी तरह भयभीत हो तो दूसरी बात है। बच्चे में रात के समय अकेले सोने की आदत डालिये। रात को उसे माता पिता के बिस्तर में नहीं आने दिया जाय। उसे सिखाया जाय जिससे वह अपने बिस्तर में ही सोया हुआ रह सके। ऐसा बच्चा जो स्कूल के बारे में काल्पनिक भय से परेशान हो उसे जल्दी ही या कुछ समय के बाद वापिस स्कूल भेजना चाहिये। उसे जितने अधिक दिनों तक स्कूल से दूर रखा जायेगा उसके लिए वापिस वहाँ जाना उतना ही मुश्किल हो जायेगा। इस तरह अलग होने को लेकर जितने भी भय हैं, मा को चाहिये कि वह इस बात का पता चलाये कि कहीं बच्चे के प्रति उसकी सुरक्षा की जो भावना है उसके कारण तो यह बात नहीं है। यदि ऐसा हो तो उसे जल्दी ही इस कमजोरी को दूर कर देना चाहिये। परन्तु ये दोनों ही कदम एक साथ अकेले उठाना संभव नहीं है। मा को शिशु कल्याण केन्द्र या परिवार सहायता केन्द्रों से सहायता प्राप्त करनी चाहिये। (परिच्छेद ५७०–५७१)।

४९८ सुलाने की साधारण दिक्कतें —मैं यह प्रभाव नहीं छोड़ना चाहता हूँ कि प्रत्येक दो-वर्षीय बच्चे की खाट के पास बैठा जाये जो सोते समय थोड़ा बहुत परेशान करता हो। जितना संभव हो इससे बचा जाय। अलग हो जाने की भय संबंधी गंभीर समस्याएँ बहुत ही कम हुआ करती हैं। परन्तु मा बाप के अलग हो जाने का साधारण भय बच्चों में आम तौर पर पाया ही जाता है। यह भी दो तरह का होता है। पहली स्थिति वह होती है जिसमें बच्चा मा को उसके सोने के कमरे में ही बने रहने को बाध्य करता है। बच्चा बिस्तर में लेटाने के बाद ज्यों ही मा हटना चाहती है तो ऐसा सयत करेगा मानों वह जरूर ही पेशाब करना चाहता है। मा उसे कुछ ही देर पहले पेशाब करा चुकी है। मा इससे असमंजस में पड़ जाती है। वह जानती है कि यह बहाना है। परन्तु दूसरी ओर वह खुद सहयोग देकर बच्चे में भी सहयोग की भावना देखना चाहती है। इसलिए वह मन ही मन कहती है, "चलो, एक बार और करा दूँ।" जैसे ही वह उसे वापिस बिस्तरे में लेटाती है और छोड़ कर जाना चाहती है तो बच्चा फिर कहता है कि वह पानी पीना चाहता है। वह उस समय ऐसा नज़र आने लगता है मानों प्यास के मारे उसका दम घुट रहा हो। यदि मा उसकी इस प्रार्थना को भी पूरा करती है तो वह रात के पहले पहर इन्हीं दो बातों को उलटा पुलटा कर उसे परेशान करता रहेगा। मेरा खयाल है कि यह बच्चा अकेले छोड़ दिये जाने के भय से हल्का सा परेशान है। इस बच्चे को ठीक करने का सबसे सफल तरीका यह है कि मा उसे दृढ़ता के साथ बिना नाराजी प्रकट किये उलाहने के तौर पर यह कहे कि तुम अभी अभी पेशाब भी कर चुके हो और पानी भी पी चुके हो, अब बहानेबाजी न करो और फिर बिना हिचकिचाहट के चली जाये। यदि वह हिचकिचाती है, अनिश्चित सी नजर आती है या परेशान-सी दिखती है तो ऐसा लगता है मानो वह यह कह रही हो "क्या पता! हो सकता है कि बच्चा किन्हीं कारणों से परेशान दिखता है।" चाहे वह थोड़ी देर के लिए मचले या रोये ही क्यों नहीं, बुद्धिमानी इसीमें है कि आप लौट कर वापिस उसके पास नहीं आयें। उसके लिए थोड़ी बहुत अप्रसन्नता के साथ ही सही यह शिक्षा जल्दी ही आसानी से ग्रहण करवा देना उचित है, अन्यथा क्या होगा कि यह संघर्ष कई सप्ताहों तक जारी रहेगा।

बच्चे को सुलाते समय ऐसी ही दूसरे ढंग की हल्की-सी परेशानी यह होती है कि बच्चा अपने पलने या खटिया से उठकर बाहर निकल आता है और

माता पिता की खाट की ओर पहुँच जाता है। वह इतना चुस्त है कि उस समय आपको बहलाने के लिए मोहक रूप में नजर आयेगा। वह इस समय प्रसन्न मुद्रा में है कि कोई उससे बात करे या उसे गुदगुदाये—ऐसी बातें जिनके लिए उसे दिन को समय नहीं मिल पाया था। ऐसी हालत में माता पिता के लिए कठोर बना रहना बहुत ही कठिन काम है। परन्तु कठोर उन्हें होना ही पड़ेगा और उन्हें तत्काल ऐसा करना भी पड़ेगा। अन्यथा क्या होगा कि बच्चे की बार बार खाट से उतर कर आपको परेशान करने की प्रवृत्ति दिनों दिन बढ़ती रहेगी और फिर आपको इसे हल करने के लिए कई घण्टों यहाँ तक कि रात रात भर परेशान होना पड़ेगा।

जब खटिया या पलने में से बच्चा बार-बार बाहर निकल जाता हो और उस पर काबू पाना मा बाप के लिए संभव नहीं हो तो वे यह पूछ बैठते हैं कि जिस कमरे में वह सोता है क्या उसको बाहर से बंद कर दिया जाये? मैं इस बात को इसलिए पसन्द नहीं करता हूँ कि बच्चा एक बंद कमरे में नहीं सोने के लिए रोता चीखता रहे। इससे कम आपत्तिजनक दूसरा तरीका यह है कि बच्चे की खटिया या पलने के चारों ओर कड़े धागों की जाली (नेट) लगा दी जाये। यदि उस पर चारों ओर से बाँधना संभव नहीं हो तो दीवार या खाट के पायों पर कस कर बाँध देना चाहिये। उसमें ऐसी व्यवस्था हो कि बच्चा एक ओर से घुस सके। आप इसे बाँधते समय बच्चे को यह नहीं महसूस होने दें कि उसको बंद करने के लिए पिंजरा तैयार किया जा रहा है वरन् यह बताया जाये कि उसके पलने के लिए ऐसी सजावट जरूरी है। आप इसे बाँधने में बच्चे का भी सहयोग लें। बहुत से बच्चे इस नयी तरकीब को सन्देह की नजर से देखेंगे परन्तु आप उसे कहिये कि यह एक खेल की तरह है, उसे भी इसमें खुशी खुशी भाग लेने दें। यदि बच्चा भयभीत नजर आने लगे तो उसे इसमें नहीं रखना चाहिये। मैं तीन साल के बच्चे के लिए ऐसा करने का सुझाव नहीं दूँगा क्योंकि इससे अनिद्रा भय होने का डर रहता है।

मेरी राय में तो दो साल के बच्चे को खटिया या पलने में तब तक ही रखना चाहिये जब तक कि वह बाहर निकलना नहीं सीख सके। इसके अलावा नये शिशु के लिए आप दूसरा पलना खरीद लें क्योंकि मैंने ऐसी कई बातें सुनी हैं कि ज्यों ही बच्चे को पलने में से खाट पर सुलाया जाता है तो वह रात को उठ कर इधर उधर चक्कर काटने लग जाता है। क्या वे पलने

से बाहर निकलने लगे तो फिर इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि उन्हें पलने में रखा जाये या खाट पर सुलाया जाये।

यदि बच्चा अकेला होने से डरता है तो उसके पास वाली खाट पर दूसरे बड़े बच्चे (भाई या बहन) को सुलाने से यह समस्या कभी कभी हल हो जाती है।

प्रतिकूल आचरण

४९९ दो और तीन साल के बीच की उम्र में जिद्द व अक्खड़पन —दो और तीन साल की उम्र के दौरान में बच्चों द्वारा जिद्द व अन्य आंतरिक तनाव के संकेत नज़र आते हैं। शिशु जिस तरह एक साल की उम्र में जिद्दी व प्रतिक्रियात्मक व्यवहार किया करते हैं ठीक वैसा ही तीन साल की उम्र के बच्चों द्वारा व्यवहार किया जाना संभव है। परन्तु दो साल के बाद जिद्द और प्रतिक्रिया की यह भावना अधिक बढ़ी चढ़ी व विशाल पैमाने पर होती है। एक साल का बच्चा अपनी मा का विरोध करता है। परन्तु अढाई साल का बच्चा यहाँ तक कि खुद अपना ही विरोध करता है (गेसेल और इल्ग ने अपनी पुस्तक "आज की संस्कृति में शिशु व बच्चे" में अढाई वर्ष के बच्चे की इन हरकतों के बारे में खुल कर चर्चा की है)। उसे अपने दिमाग में किसी विचार को स्थिर करने में काफी समय लग जाता है। और इसके बाद ही वह उसे बदलना चाहता है। वह उस व्यक्ति की तरह हरकतें करता है जो यह महसूस करता हो कि उसे अधिक अंकुश में रखा जाता है। यहाँ तक कि उसको लेकर कोई भी परेशानी नहीं उठाता है और न कोई इस ओर ध्यान ही देता है। वह खुद ही बहुत कुछ रोबदाब छाँटने लगता है। वह सब बातों को ऐसे ही करना चाहता है, इसी बात पर ज़ोर देता है कि जिस तरह वह पहले करता रहा है वे ठीक उसी तरह की होनी चाहिये। यदि कोई उसके खेल या कामों में हस्तक्षेप करता है या उसके सामान को तरतीब से जमाना चाहता है तो वह क्रोध से उबल उठता है।

ऐसा लगता है मानों बच्चे की प्रकृति उसे दो और तीन साल की उम्र में आगे को धकेलती है कि वह खुद चलाकर अपना काम करे और खुद ही यह निर्णय करे कि क्या करना चाहिये और क्या नहीं। साथ ही उसे बाहरी लोगों के दबाव का भी मुकाबला करने की आंतरिक उत्साहट मिलती रहती है। इस तरह बिना किसी तरह दुनियादारी के अनुभव सीखे ही जब यह इन दो मोर्चों पर

अकेला ही सामना करता है तो उसकी मानसिक भावनाओं में तनाव पैदा हो जाना स्वाभाविक ही है। खास तौर से ऐसी हालत तब अधिक होती है जब कि माता-पिता उस से बराबर डाँट डपट रखते हों। यह ठीक ६ से ९ साल की उम्र के बच्चे में पाये जाने वाले तनाव की ही तरह है जब कि वह अपने माता पिता पर निर्भर रहने की जो प्रवृत्ति है उससे छुटकारा पाने की कोशिश करता है। वह खुद ही अपने चालचलन की जिम्मेदारी निभाना चाहता है, वह जिस ढंग से काम करता है उसके बारे में किसी से कुछ नहीं सुनना चाहता है और कई तरह की अस्वाभाविक प्रवृत्तियों द्वारा मानसिक तनाव प्रकट करता है।

अक्सर दो और तीन साल के बीच की उम्र वाले बच्चे को सम्हालना टेढ़ी खीर है। माता पिता को भी उसका व्यवहार समझने की कोशिश करनी होगी। उनका काम यह होना चाहिये कि वे उसके मामलों में अधिक हस्तक्षेप न करें, न उसे जल्दी ही काम खतम करने के लिए कहा जाये। जब उसका मन करे उसे खुद ही अपने आप कपड़े पहनने दें और उतारने दें। उसका स्नान भी जल्दी आरम्भ करें जिससे वह पानी और टब में छपाका मारने का आनन्द ले सके। भोजन के समय उसे बिना ही मजबूर किये जितनी उसकी रुचि हो जैसी भी रुचि हो खाने दें। जब वह अपने खाने से खिलवाड़ करने लग आप उसे थाली से उठा दें। जब सोने का समय हो या बाहर घूमने अथवा घर आने का समय हो आप उससे हँसी खुशी बातें करते हुए हाथ सम्हाले घर ले आयें। आप काम को अपने ढंग से करती रहें, उसके साथ बहस में नहीं जुटें। निराश कभी न होएँ क्योंकि इस काल के बाद वह आपकी रुचि के अनुसार आसानी से चलता रहेगा।

५०० ऐसा बच्चा जो माता पिता दोनों को एक साथ नहीं देखना चाहता —कभी कभी अढ़ाई या तीन साल का बच्चा माता पिता में से किसी एक के साथ अच्छी तरह रह लेता है परन्तु ज्योंही दूसरा उसकी ओर हाथ बढ़ाता है तो वह गुस्से में भर जाता है। संभवतया ऐसी बात बहुत कुछ ईर्ष्या के कारण भी होती है परन्तु इस उम्र में जब कि वह खुद अपना दबदबा जमाना चाहता है और दूसरों के दबदबे से परेशान हो उठता है वह अपने को दोनों ओर से घिरा देखकर परेशान हो उठता है। विशेषतया इस उम्र में बच्चा पिता के प्रति ऐसी ही बेरुखी रखता है और वह कभी कभी यह भी सोच बैठता है कि बाप को तो देखना ही महापाप है। पिता को बच्चे की इन भावनाओं को गंभीरता से नहीं लेना चाहिये। अपने पिता के साथ यदि बच्चे

को अकेले खेलने दिया जायेगा तो वह भी यह समझने लगगा कि पिता के साथ भी आनन्द आता है और वह भी प्यार करने वाला व्यक्ति है, उसने मामलों में दखलन्दाजी करनेवाला व्यक्ति वह नहीं है जैसी कि उसकी कल्पना थी। परन्तु बच्चे को यह बात भी सीख लेनी चाहिये कि माता पिता एक दूसरे को प्यार करते हैं और साथ साथ रहना चाहते हैं और वे उसके विरोध के आग झुक नहीं जायेंग।

तुतलाना—हकलाना

५०१ दो या तीन साल के बीच के समय में तुतलाना स्वाभाविक —हम इस बात के सभी कारणों को नहीं जानते हैं कि बच्चा क्यों तुतलाता अथवा हकलाता है, फिर भी बहुत कुछ पता चल गया है। कइ बार यह बीमारी की तरह सारे परिवार में फैला रहता है और पीढी दर पीढी भी होता है तथा अधिकतर आम तौर पर लड़कों में पाया जाता है। इसका यह अर्थ हुआ कि व्यक्ति विशेष में यह आसानी से हो सकता है। कभी कभी बायें हत्ये बच्चे को दाहिने हाथ से काम लेना सिखाने पर यह शुरू हो सकता है। मस्तिष्क का वह भाग जिससे आदमी क बोलने की शक्ति संचालित होती है उस भाग से जुड़ा रहता है जिसके द्वारा काम में आनेवाले हाथ को संचालन शक्ति मिल पाती है। जब आप उसे गलत हाथ से काम करने को बाध्य करते हैं तो ऐसा लगता है मानों बातचीत करने के जो स्नायुविक संस्थान हैं उनमें गड़बड़ी हो जाती है।

हम जानते हैं कि बच्चे की जो भावनात्मक स्थिति है उसका प्रभाव तुतलाने या हकलाने की क्रिया पर होता है। ऐसे बहुत सारे मामले अधिकतर मानसिक तनाव से पीड़ित बच्चों में होते हैं। कुछ लोग तब तुतलाते हैं या हकलाते हैं जब या तो वे अधिक उत्तेजित होते हैं अथवा किसी व्यक्ति विशेष से बात करते हैं। यहाँ इसके कुछ उदाहरण दिये जा रहे हैं। एक छोटा लड़का उसी समय से तुतलाने लगा जब उसकी मा अस्पताल से नवजात शिशु (लड़की) के साथ घर लौटी। उस लड़के ने अपनी ईर्ष्या को कभी बाहर प्रकट नहीं की। न उसने कभी उसे चोट पहुँचाने या चुटकी काटने की चेष्टा की। वह बस केवल जरा सा बेचैन रहने लगा। एक अढाइ साल की बच्ची जो ठीक ढंग से बोला करती थी अचानक ही स्नेही परिजन के बाहर चले जाने के कारण हकलाने लगी। दो सप्ताह के बाद उसका हकलना रुक गया। उसके

बाद जब यह परिवार दूसरे घर में रहने गया तो वह भी पुरानी जगह की याद में घुलने लगी और उसका हकलाना कुछ दिनों के लिए फिर शुरू हो गया। दो महीने बाद ही उस लड़की के पिता को सेना में बुला लिया गया जिसके कारण सारा परिवार अस्तव्यस्त हो गया और लड़की फिर से हकलाने लगी। कई माताओं का यह कहना है कि जब मानसिक स्थिति तनाव से भरी होती है तो उनके बच्चे बुरी तरह से तुतलाते हैं।

मेरी राय में दिन भर बच्चों से बातें करना और उन्हें कहानियाँ सुनाना और फिर उनसे बाद में बातें करने या कहानियाँ सुनाने व दुहराने के लिए मजबूर करने के कारण भी ऐसी हालत हो जाती है। जब कभी पिता अनुशासन में कठोरता लाता है तो बच्चे की तुतलाहट आरम्भ हो जाया करती है।

दो और तीन साल की उम्र में बच्चों में तुतलाहट की अधिक शिकायत क्यों रहती है? यह ऐसी उम्र है जब बच्चा बात करने के लिए बहुत ही कड़ा परिश्रम कर रहा है। जब वह छोटा था तो छोटे छोटे वाक्यों से या शब्दों से काम चला लेता था और इसके लिए उसे अधिक सोचने विचारने की जरूरत नहीं होती थी, जैसे पानी दो, गाड़ी आयी इत्यादि, परन्तु जब वह दो साल की उम्र पार कर जाता है तो वह विचारों को प्रकट करने के लिए लम्बे वाक्य काम में लेना चाहता है। वह वाक्य तो शुरू करता है परन्तु तीन चार बार प्रयत्न करने भी उसे बीच में रुक जाना पड़ता है, क्योंकि उसे वाक्य पूरा करने के लिए सही शब्द नहीं मिल पाता है। उसकी मा लगातार बकबक करते रहने के कारण परेशान हो इस ओर अधिक ध्यान नहीं देती है। वह कहती है, 'अच्छा, हाँ, हाँ आदि।" "मानों उसका ध्यान इधर नहीं है और वह अपने काम में लगी रहती है। इसलिए बच्चा जब यह देखता है कि उसकी बात कोई ध्यान से नहीं सुनता है तो वह और भी बेचैन हो उठता है। यह भी संभव है कि विकास के इस धरातल पर उसमें जो जिद्द की प्रवृत्ति बढ़ी है उसका भी उसके बोलने पर प्रभाव पड़ता हो।

५०२. तुतलाहट रोकने लिए क्या करना चाहिये? —यदि आपने या आपके किसी अन्य रिश्तेदार ने तुतलाने या हकलाहट को दूर करने के लिए जीवन भर प्रयत्न किया हो और यदि आपका बच्चा तुतलाता है तो आपको इसके कारण विशेष दुख होगा। परन्तु ऐसी कोई बात नहीं है कि आप बुरी तरह से चिन्तित हो उठें। मेरा खयाल है कि दस में से नौ बच्चे जो दो और तीन साल की उम्र के दौरान में तुतलाना शुरू करते हैं यदि उन्हें

थोड़ा सा भी अवसर मिले तो कुछ ही महीनों में यह बात चली जाती है। केवल एकाध मामला ही कदाचित् ऐसा होता है जो लंबे समय तक चलता रहता है। बच्चे के बोल को सही करने या बच्चे को बोलने की शिक्षा देने की कोशिश अढ़ाई साल की उम्र तक नहीं करें। आप उसके चारों ओर के वातावरण को देखिए कि ऐसी कौनसी बातें हैं जिनके कारण उसके दिमाग में तनाव बना रहता है। यदि वह आपसे जुदा रहने के कारण बुरी तरह परेशान हो गया हो तो आप इसे आगे के लिए एक दो माह के लिए टाल दें (परिच्छेद ४९५ और ४९६)। यदि आप यह सोचती हैं कि आप उससे बहुत सी बातें करती हैं और उसे भी ऐसा ही करने के लिए जोर देती हैं तो इसे दूर करने की कोशिश कीजिए। आप उससे **बातें करके न खेलें—कुछ न कुछ काम हाथों से करते हुए खेल**। क्या उसे अवसर मिलता है कि वह अपने ही धरातल के दूसरे बच्चों के साथ खेल सके? क्या उसके पास घर में और बाहर इतने खिलौने हैं कि वह बिना अधिक दूसरों के हस्तक्षेप के मन ही मन नये खेल ढूँढ सके? मेरे कहने का अर्थ यह नहीं है कि आप उसकी अवहेलना करें या उसे अकेला रखें, परन्तु आप जब उसके साथ रहें शान्ति पूर्वक रहें और उसे ही चलाकर कुछ करने दें। जब वह आपसे बातें करे तो आप उसकी ओर पूरा ध्यान दें जिससे वह उतावला या बेचैन न हो जाये। यदि वह ईर्ष्या के कारण परेशान हो तो यह देखने की कोशिश करें कि क्या आप इसे टाल सकती हैं। बहुत से मामलों में तुतलाहट कई महीनों तक जारी रहती है, कभी बढ़ जाती है तो कभी कम हो जाती है। आपको यह उम्मीद नहीं करनी चाहिये कि यह तुरन्त ही ठीक हो जायेगी या जल्दी ही चली जायेगी। आप धीरे धीरे जो प्रगति हो उस पर ही संतोष करें। यदि आपको इस बात का पता नहीं चल सके कि यह गड़बड़ी क्यों है तो आप बच्चों के डाक्टर से इस बारे में बातचीत करें। जीभ की नसों का इससे कोई संबंध नहीं है और इसके लिए उन्हें नहीं कटवानी चाहिये।

कई स्कूलों या कल्याण केन्द्रों में इसके लिए विशेष प्रशिक्षण दिया जाता है जहाँ जाकर बड़े बच्चे अपने उच्चारण को ठीक करना सीख सकते हैं। इससे भी कई बार लाभ पहुँचता है, परन्तु यह तरीका सदा सफल नहीं होता। स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए यदि इसकी जरूरत महसूस हो तो इससे अच्छा लाभ पहुँच सकता है। ऐसा बच्चा जो निराश या चिड़चिड़ा हो और तुतलाता हो तो पहले आप बालमनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से उसकी जाँच करवायें कि उसके

मानसिक तनाव के कारणों का पता चलने और दूर किये जाने की कुछ संभावना है या नहीं (परिच्छेद ५७०)।

दाँतों से नाखून काटना

५०२ दाँतों से नाखुन काटना मानसिक तनाव का लक्षण है — अधिक परेशान, बात बात में मुँह फुलानेवाले बच्चों में यह लक्षण अधिकतर पाया जाता है। जब वे उत्तेजित या परेशान होते हैं तो दाँतों से नाखून चबाने लगते हैं। उदाहरण के तौर स्कूल में उनकी उपस्थिति जाँच के समय पर, अपने नाम का पुकार आने की बाट देखते समय या सिनेमा में खौफनाक या परेशानी भरा दृश्य देखते समय ऐसी हरकत करते हैं। आम तौर पर सुखी और सफल बच्चों में यह लक्षण गंभीर नहीं माना जाये, फिर भी इस ओर ध्यान दिया ही जाना चाहिये।

दाँतों से नाखून काटनेवाले बच्चे को डाँटने डपटने या सजा देने से कोई लाभ नहीं क्योंकि वह ठीक उसके आधे मिनिट के बाद ही फिर यह हरकत करेगा। उसे यह भान कभी नहीं हो पाता है कि वह ऐसी हरकत कर रहा है। यदि आपका रवैया ऐसा ही रहा तो आगे चलकर उसके मानसिक तनाव में वृद्धि हो सकती है। नाखूनों पर कड़वी दवाई चुपड़ने से भी कदाचित ही लाभ होता है।

सबसे अच्छा तरीका यह है कि बच्चा किन कारणों से परेशान है, इसका पता चलाएँ और उन्हें दूर करने की कोशिश करें। क्या उसे अधिक मजबूर किया जाता है या उसे आचरण सुधारने या अपनी कमियों को दूर करने के लिए बार बार चेताया जाता है या जरूरत से ज्यादा उसे बाध्य किया जाता है? क्या उसके पाठों का लेकर मा-बाप बहुत अधिक उम्मीद किये बैठे हैं? उसके स्कूल के अध्यापक से उसकी कैसी क्या व्यवस्था है इस बारे में बात करें, जिससे यह पता चले कि वह कदाचित वहाँ तो परेशान नहीं रहता है। यदि रेडियो, सिनेमा आदि से वह अधिक उत्तेजित हो उठता हो तो उसे मार-काट के खेलों से दूर रखना चाहिये।

तीन साल से अधिक उम्र की लड़की की अंगुलियों व नाखूनों का (मेनीक्यूर) उपचार करवाया जाये तो उससे लाभ हो सकता है। यदि आप उसके सहयोग और सहानुभूति के साथ नेलपालिश लगायें तो कई बार इससे भी यह आदत जाती रहती है।

तीन से छः साल की उम्र

माता पिता के प्रति हार्दिक झुकाव

५०४ इस आयु के बच्चे को सम्हालने में अधिक आसानी — तीन साल की उम्र में लड़के और लड़कियों की भावनाओं में यह विशेषता आ जाती है कि वे अपने माता पिता को दुनिया भर में सबसे सर्वोत्तम मानने लगते हैं। वे अपने माता पिता की तरह ही काम करने, उनकी तरह बनना चाहते हैं और इस तरह उनके प्रति अपनी श्रद्धा प्रकट करते हैं। वे जैसा काम करते हैं बच्चे भी वही काम करें, वैसे ही वस्त्र पहनने और शब्दों का भी उसी तरह उच्चारण करने में शान समझते हैं। दो वर्षीया बालिका जो अपनी मा को फर्श झाड़ते हुए देखती है, खुद भी ऐसा ही करना चाहती है, परन्तु अधिकतर उसका आकर्षण काम न हो कर मा के हाथों में जो झाड़ होता है उससे है। पाँच वर्षीया बालिका भी मा की तरह ही कपड़े पहनना चाहती है परन्तु उस समय उसका ध्यान कपड़ों पर न होकर मा के जैसे ही दिखायी देने पर है। वास्तव में वह अपनी मा की तरह बनने जा रही है भले ही वह इसके लिए कोशिश न कर रही हो। इसे हम अनुरूपता कह सकते हैं।

बहुत से बच्चों में अढ़ाइ साल की उम्र में जो स्वाभाविक जिद्दीपन और मानसिक तनाव व उत्तेजना थी वह बहुत कुछ तीन साल के बाद कम हो जाती है। माता पिता के प्रति उनकी भावनाएं केवल मत्रीपूर्ण ही न होकर हार्दिक प्रेम और सरलता से भरी रहती हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि बच्चा माता पिता के प्रति इतना अगाध स्नेह में डूब गया है कि वह उनकी हर आज्ञा को मानने लगे और भला व्यवहार करता रहे। उसमें अभी भी अपना वास्तविक व्यक्तित्व है, उसकी खुद की अपनी भावनाएँ व अपने विचार हैं। वह अपनी बात पर अड़ना जानता है चाहे कभी कभी यह बात उसके माता पिता की इच्छा के विरुद्ध ही क्यों न हो।

यद्यपि मैं इस बात पर जोर दे रहा हूँ कि तीन से छः साल की उम्र में बच्चे कितनी सरलता से कहना मान लेते हैं फिर भी इसमें एक वर्ष ऐसा है जिसको इसमें शुमार नहीं किया जा सकता है। यह उम्र चौथे साल की है। बहुत

से बच्चों में चौथे साल म भी बहुत ज्यादा जिद्द, बच्चद कर बातें करना, मुँह फुलाये रखना और बातबात में उत्तेजित होना अधिक पाया जाता है और मा को इन्हें कड़े हाथों ठीक करना चाहिये।

४०४ लड़का अब पिता की तरह बनना चाहता है —तीन साल की उम्र में लड़का यह और अधिक स्पष्टता से समझने लगता है कि वह लड़का है और अपने पिता की ही तरह आदमी बनेगा। इसका नतीजा यह होता है कि वह अपने पिता, बड़े लड़कों व दूसरे मर्दों को अधिक प्रशंसा व साहस की नजर से देखता है। वह ध्यान से उनकी हरकतों को देखता है और पुरुषों जैसा बनने की रुचि, बनावट और व्यवहार में जी तोड़ कोशिश करता है।

अपने खेलों में वह गाड़ी चलाने, ट्रकें हाँकने, हवाई जहाज उड़ाने, पुलिस वाला, पोस्टमैन, मकान बनानेवाला, रेल चलानेवाला बनेगा। वह अपनी सायकिल उलट कर उसके पहिये को पकड़ कर मोटर चलायेगा। वह अपने पिता के लहजे में ही उनकी तरह आदेश देगा। वह दूसरे मर्दों और महिलाओं के बारे में अपने पिता जैसा व्यवहार करेगा और उनके जैसा रुख रखेगा।

४०६ लड़की मा जैसा बनना चाहती है —इस उम्र में लड़की *यह महसूस करने लगती है कि उसका भविष्य महिला बनने के लिए गढ़ा गया* है और इसके कारण उसमें मा और दूसरी महिलाओं की तरह बनने की उत्तेजना व जोश पैदा होता है। यदि उसकी मा का अधिकांश काम घर की देखरेख व बच्चे की परिचर्या है तो वह भी घरेलू कामों और गुड़िया के खेल की ओर अधिक आकर्षित होगी। जिस तरह वे आदेश से व जिस लहजे में उसकी मा दूसरे बच्चों से बात करती है, वही लहजा व वैसे ही आदेश वह भी देने की कोशिश करती है। वह मर्दों व लड़कों के बारे में उसकी मा का जैसा रुख होगा वैसा ही खुद भी ग्रहण करेगी।

४०७ लड़के का मा के प्रति छैलापन व लड़की की पिता में रुचि —अब तक लड़के का अपनी मा के प्रति जो प्यार था वह अधिकतर बच्चे जैसा था, ठीक वैसा ही जैसा एक शिशु का होता है। परन्तु अब उसमें छैलापन भी आ गया है और वह मा के साथ वैसा ही व्यवहार करना चाहता है जैसा उसके पिता करते हैं। जब वह चार साल का हो जाता है तो इस बात पर जिद पकड़ना चाहता है कि वह बड़ा होकर अपनी मा से शादी करेगा। उसे अभी तक यह पता नहीं है कि शादी क्या होती है, परन्तु वह निश्चित ही समझता है कि दुनिया में सबसे अच्छी, सबसे आकर्षक महिला

उसके लिए उसकी मा है। छोटी बच्ची जो अपने को ठीक मा के आदर्शों पर ढाल रही है वह भी पिता के प्रति ऐसा ही भाव प्रकट करती है।

इस तरह के गहरे लगाव की भावनाएँ बच्चों के मानसिक विकास में सहायक होती हैं और वे अपने से विभिन्न यौन के प्रति पूर्ण स्वस्थ रुख अपनाना सीखते हैं जिससे आगे चलकर उन्हें अपने वैवाहिक जीवन में सफलता मिलती है। परन्तु इस चित्र का दूसरा पहलू भी है जिसके कारण कई बच्चों में थोड़ा बहुत मानसिक तनाव पैदा हो जाता है। कुछ बच्चों में यह तनाव अधिक रहता है। जब एक सहृदय पुरुष (युवा या कम उम्र) किसी महिला को बहुत अधिक चाहता है तो वह इस भावना को नहीं रोक सकता कि यह महिला किसी दूसरे की नहीं हो कर पूरी तरह से उसी की हो कर रहे। उस महिला और किसी के बीच यदि प्रेम हुआ तो वह इससे अपनी ईर्ष्या की भावनाओं को प्रकट करने से नहीं रोक सकेगा। इस तरह तीन चार पाँच वर्ष का लड़का मा के प्रति इतनी ही अधिक रुझान रखने लगता है साथ ही इस बात को भी समझने लगता है कि उसकी मा पिता के प्रति कितना अधिक प्रेम दरसाती है। इसके कारण वह मन ही मन जलने लगता है—भले ही वह पिता को कितना ही प्यार क्यों न करता हो और चाहे उन्हें बहुत अधिक चाहता भी हो। कभी कभी वह मन ही मन यह कल्पना भी करता है कि उसका पिता कहीं खो जाये। बाद में वह अपनी इन हीन भावनाओं के कारण अपने को अपराधी मानने लगता है। बच्चों की भावनाओं के अनुसार वह यह कल्पना कर लेता है कि उसका पिता भी उसके प्रति वैसी ही ईर्ष्या और जलन रखता है। वह देखता है कि उसका पिता उससे कहीं बड़ा व भारी डील डौल का है इसलिए वह ऐसे गंदे भावों को मन से दूर भी हटाना चाहता है, परन्तु वे रातों को सपनों में उसे सताते रहते हैं। हमारी मान्यता है कि इस उम्र में बच्चों को जो बुरे सपने आते हैं जिनमें वह भूत प्रेत, राक्षस, डाकू, लुटेरे या आतंकित करने वाली शक्लें देखता है—बहुत कुछ पिता के प्रति इन्हीं मिश्रित भावनाओं—ईर्ष्या, प्रेम भय के कारण है।

छोटी बच्ची—यदि उसका विकास सामान्य ढंग से हो रहा है तो भी वह ऐसी ही भावनाओं में बह जाती है और पिता के प्रति उसकी रुझान अधिक बढ़ जाती है। कभी कभी वह यह चाहती है कि उसकी मा को कुछ हो जाये (दूसरे मामलों में जब कि वह मा को बहुत चाहती है) जिससे वह अपने पिता को पूरी तरह से प्राप्त कर सके। वह मा को कभी कभी यह भी कह देती है

कि वह कुछ दिनों के लिए कहीं बाहर चली जाये, पीछे से वह पिता की पूरी देखभाल कर लेगी। परन्तु इसके बाद वह यह कल्पना करती है कि उसकी मा भी उसी की तरह उसके प्रति ईर्ष्यालु है और वह मन ही मन अनजाने ही इससे परेशान होती है।

बच्चों में इस तरह का भय—कि उनके माता पिता उनसे नाराज हैं—उनकी दूसरी परेशानियों के साथ मिल जाता है जैसे लड़के और आदमी लड़कियों और औरतों से दूसरी तरह के क्यों होते हैं? इस पर परिच्छेद ५१५ में चर्चा की जायेगी।

हमारी मान्यता है कि लगभग सभी बच्चों को ऐसी भावनाओं से गुजरना ही होता है, अतएव माता पिता को इस बारे में परेशान नहीं होना चाहिये। माता पिता को तब चिन्ता करने की जरूरत है जब बच्चे अपने जैसे लोगों से अधिक भय खाने लगें या समान यौन वालों के विरुद्ध व्यवहार करे या अपने से विपरीत यौन वाले लोगों के प्रति बहुत ही अधिक रुझान दिखायें। ऐसे मामलों में किसी बाल मनोविज्ञान विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिये।

४०८ यह रुझान कभी पूरा रूप नहीं ले पाती :—बच्चों में तीन से छः वर्ष की उम्र में अपने से विपरीत यौन के प्रति जो रुझान पायी जाती है उससे हम यह कह सकते हैं कि प्रकृति उनकी भावनाओं को इस तरह ढाल रही है कि भावी जीवन में वे सफल पिता पति पत्नी या मा बन सकें, परन्तु प्रकृति यह नहीं चाहती है कि यह लगाव जीवन भर जारी रहे या अत्यन्त उग्र हो जाये कि सारे बचपन पर छाया रहे। प्रकृति का यह क्रम है कि पाँच या छः साल की उम्र में बच्चा अपने पिता या माता को पूरी तरह से अपने लिए ही प्राप्त करने की संभावनाएँ छोड़ देगा। वह ऐसी कोशिश करना छोड़ देगा और दूसरी गतिविधियों की ओर आकर्षित हो जायेगा जैसे स्कूल और दूसरे बच्चे, परिवार के बाहरी लोग आदि। तब यह गहरे लगाव की भावनाएँ दूसरे रचनात्मक कार्यों में उसे लगाये रखने में सहायक होंगी।

इसलिए जब पिता यह देख कर कि उसका बेटा अनजाने ही उससे असंतुष्ट रहता है और उससे डरता है बच्चे के प्रति अधिक उदार और स्नेहशील बन जाता है या ऐसा व्यवहार दरसाता है कि वह बच्चे की मा को वास्तव में अधिक प्यार नहीं करता है। परन्तु इससे अधिक लाभ नहीं होता है। यदि कहीं लड़के के मन में ये भावनाएँ गहरी हो गयी कि उसका पिता वास्तव में दृढ़ पुरुष, कठोर आदेशों वाला पिता और मा पर अधिकार रखने वाला

पति बनने से भय खाता है तो वह सामान्यत यह समझेगा कि वही उसकी मा के लिए अपने पिता की तरह है और बाद में इन भावनाओं से वह मन ही मन अपने को अपराधी समझने लगगा और इस तनाव से पीड़ित रहेगा। वह अपने पिता के पुरुषान्वित गुणों की तलाश में रहेगा क्योंकि वह भी तो मर्दोचित साहस व गुणों को पाना चाहता है।

इसी तरह मा को भी यह जानते हुए भी कि कभी कभी उसकी लड़की उसके प्रति ईर्ष्यालु है फिर भी आत्मविश्वासी मा की तरह उस लड़की के विकास में उसे सहायता देनी चाहिये और लड़की की इस रुझान को सतुष्ट करने के लिए नहीं झुकना चाहिए। ऐसी मा जानती है कि कब और कैसे इद व्यवहार करना चाहिये और वह अपने पति के प्रति गहरा प्रेम और उत्सर्ग बताने में जरा भी नहीं हिचकिचाती है।

आप देख सकती हैं कि उस लड़के की जिन्दगी क्या बिगड़ जाती है जिसे मा मनमानी करने देती है और पिता से भी अधिक उस पर न्यौछावर होती है। इस तरह के रुख के कारण भी बहुधा बच्चा पिता से दूर हटता जाता है और उसके मन में पिता के प्रति भय की भावना घर कर जाती है। इसी तरह का व्यवहार बाप यदि अपनी बेटी के साथ करता है और उसके हाथ का खिलौना बना रहता है अथवा उसके साथ रहने में अधिक अभिरुचि दिखाता है तो वह केवल लड़की पर अपनी पत्नी के अनुशासन को ही नष्ट नहीं करता है, यहाँ तक कि बेटी के सामान्य विकास में भी बाधक बनता है। सुखी महिला बनने के लिए उसे मा के सहवास व सहायता तथा उसके अनुशासन की जितनी जरूरत है उनके आपसी सम्बन्धों में हस्तक्षेप होने के कारण वह नहीं मिल पाता है।

कभी कभी यह देखा गया है कि पिता अपनी पुत्री के प्रति कुछ उदार रहता है और मा अपने पुत्र का अधिक प्यार करती है, ऐसा होना स्वाभाविक ही है। इसके अलावा लड़की पिता से अधिक खुश रहती है और लड़का अपनी मा से। समवतया इसका कारण यह है कि विपरीत यौन (नर-नारी, नारी नर) के साथ सहवास में अधिक प्रतिद्वन्द्विता नहीं रहती है।

मैं इस सहवास और ऐसे सम्बन्धों के बारे न तो इतना जोर ही देना चाहता हूँ कि वे इस बारे में सचेत हो जाएँ या परेशान हो उठें अथवा ऐसा व्यवहार दरसाने लगें। औसत परिवारों में मा बेटे बाप बेटी की भावनाओं में संतुलन बना रहता है जिसके कारण उन्हें विकास के ऐसे वातावरण में मार्ग मिल जाता

हैं और इसके लिए विशेष प्रयत्न करने या मस्तिष्क में इन्हें स्थान देने की आवश्यकता नहीं रहती है। मैं इन बातों का जिक्र केवल इसलिए कर रहा हूँ कि उन लोगों को इससे सहायता मिल सके जिनके आपसी सम्बन्ध बुरी तरह से गड़बड़ा गये हों। उदाहरण के तौर पर, ऐसे परिवार जहाँ माता पिता बच्चों को अनुशासन में रखने के मार्ग में बाधक बनते हों या लड़का दूसरे सभी लड़कों या आदमियों से शक्ति रहता हो और झेंपता हो या लड़की बुरी तरह से अपनी मा का उल्लंघन कर रही हो यह गड़बड़ी होती है।

४०९ माता पिता इस छैलेपन तथा ईर्ष्यायुत काल में बच्चों की सहायता कर सकते हैं —वे उन्हें प्यार के साथ समझा सकते हैं कि माता पिता दोनों एक दूसरे से प्रेम करते हैं और वे एक दूसरे के ही रहेंगे। बेटा न तो मा को पिता से दूर अकेला ही पा सकता है, न बेटी के लिए ही पिता का सहवास मा से भी अधिक मिलना चाहिये। परन्तु माता पिता जब उनमें ऐसे पागलपन की भावना देखें तो उन्हें इसके लिए आघात लगे या दुख हो ऐसी कोई बात नहीं है।

जब बच्चा मा से यह कहे कि वह उससे शादी करने जा रहा है तो मा को इससे बुरा नहीं मानना चाहिये। वह उसे समझा दे कि उसकी शादी तो उसके पिता के साथ हो चुकी है। जब वह बड़ा होगा तो उसके लिए उसकी उम्र की लड़की ढूँढ़ देगी।

जब माता पिता एक दूसरे से वार्तालाप कर रहे हों तो उन्हें चाहिये कि वे बच्चे को न तो बीच में हस्तक्षेप ही करने दें और न उसके कारण वार्तालाप बीच में ही भंग कर दें। वे उसे प्रसन्नतापूर्वक परन्तु दृढ़ता के साथ कह दें कि उन्हें कुछ जरूरी बातें करनी हैं और उसे ऐसी बातें सुझा दें जिससे वह भी खेल में लग जाये। उनकी चतुराई इसी में है कि उसके सामने रहते हुए भी अधिक देर तक घर में वार्तालाप व आपसी स्नेह का आदान प्रदान कर सकें (जिस तरह वे लोग दूसरे पुरुषों की उपस्थिति में करते हैं)। यदि वह अचानक ही कमरे में चला आये तो उन्हें चौंक कर अपराधी की तरह एक दूसरे से अलग नहीं हो जाना चाहिये।

यदि एक लड़का अपने पिता के साथ रूखा व्यवहार कर रहा है क्योंकि उसे अपने पिता से ईर्ष्या हो रही है या अपनी मा के साथ ढंग से पेश नहीं आता है क्योंकि वह उसकी ईर्ष्या का कारण है तो माता पिता को चाहिये वे उसे अपने प्रति विनम्र बने रहने के लिए जोर दें। परन्तु इसके साथ ही

माता पिता बच्चे के क्रोध और अपराधी भावनाओं को यह कह कर कि वे जानते हैं कि वह उनसे क्यों चिड़चिड़ा है बहुत कुछ हल्की कर सकते हैं (परिच्छेद ४७६ देखिये)।

५१० तीन, चार और पाँच वर्ष की उम्र में बच्चे की सोने सम्बंधी समस्याएँ —बालमनोविज्ञान विशेषज्ञों व डाक्टरों ने अध्ययन के बाद पता चलाया है कि तीन-चार पाँच वर्ष की उम्र के अधिकांश बच्चों की सोने की समस्याएँ उनकी माता पिता के प्रति ऐसी ही ईर्ष्या के कारण हैं। बच्चा आधी रात को उठ कर माता पिता के कमरे में चक्कर लगाता हुआ पहुँच जाता है और उनके बीच में सोना चाहता है क्योंकि अन्तर्मन से वह अनजाने ही यह नहीं चाहता है कि वे दोनों अकेले एक-साथ रहें। बच्चे के लिए और माता पिता के लिए भी यह बहुत ही अच्छी बात रहेगी यदि वे उसे तत्काल दृढ़ता के साथ परन्तु बिना किसी तरह का क्रोध प्रकट किये उसके बिस्तर में ले जाकर सुला दें।

जिज्ञासा और कल्पना

५११ इस उम्र में बच्चों की जिज्ञासा गहरी होती है —जो भी उसको दिखायी देता है, वह उसका अर्थ जानना चाहता है। उसकी कल्पना भी अपार होती है। वह दो और दो को मिला कर चार के निर्णय पर पहुँच ही जाता है। वह सभी चीजों का सम्बंध अपने से जोड़ लेता है। जब कभी वह रेलगाड़ी की बात सुनता है तो उसी समय पूछ बैठता है क्या कभी वह भी रेल में बैठेगा। जब कभी वह किसी बीमारी की बात सुनता है तो वह सोचने लग जाता है, "क्या मैं भी इसी तरह बीमार पड़ूँगा।"

५१२ थोड़ी-बहुत कल्पना का होना अच्छी बात है —जब तीन या चार साल का बच्चा कोई बात गढ़ कर कहता है तो इसका अर्थ यह नहीं कि बड़ी उम्र के लोगों की तरह वह झूठ बोलना सीख रहा है। उसके लिए उसकी कल्पनाओं का रंग विविध है। उसे इस बात का निश्चय नहीं है कि *वास्तविकता का अंत कहाँ होता है और कल्पना कहाँ से आरंभ होती है।* यही कारण है कि उसे जो कहानियाँ कही जाती हैं या पढ़ कर सुनायी जाती हैं, वे उसे अच्छी लगती हैं। यही कारण है कि सिनेमा में मारधाड़ के चित्रों से वह घबराता है और उसे वहाँ नहीं ले जाना चाहिये।

कभी कभी वह कोई बात गढ़ कर कहे तो आप एकदम उसपर उबल न

उठें, न उसे यह महसूस ही कराना चाहिये कि वह गलत रास्ते पर है या आप खुद ही इस पर चिन्ता में न घुलने लगें। ऐसी बातें तब तक समस्या नहीं बनती हैं जब तक कि बच्चा बाहरी लोगों के सम्पर्क में आता रहता है। परन्तु बच्चा अगर रोजाना ऐसी बातें करने लगे जिसमें काल्पनिक लोगों व काल्पनिक घटनाओं का वर्णन हो और वह इन्हें खेल न मान कर इस तरह से बताये मानो ये उसके लिए वास्तविक हैं तो निश्चय ही यह एक समस्या है और इसका निदान होना ही चाहिये। तब यह सवाल उठता है कि क्या बच्चा अपने वातावरण से सन्तुष्ट है? क्या उसे अपने वास्तविक जीवन से पूर्ण संतोष मिल पा रहा है? इसका थोड़ा बहुत उपचार इस ढंग से किया जा सकता है कि उसे उसी की उम्र के बच्चे जुटा दिये जायें और यह सिखाया जाये कि वह उनके साथ रस लेकर कैसे खेल सकता है। दूसरा सवाल यह उठता है कि वह अपने माता पिता के साथ कितना सुखी रहता है। बच्चा बहुत कुछ इधर उधर टहलना और पीठ पर सवारी गाँठना चाहता है। वह माता पिता के मनोविनोद और मैत्रीपूर्ण बातचीत में भाग लेना चाहता है। यदि उसके माता पिता उस प्रश्न द्वारा जिज्ञासा की संतुष्टि नहीं कराते हैं तो वह ऐसे ही मित्रों का काल्पनिक चित्र मन में गढ़ा करता है, ठीक उसी तरह जैसे एक भूखा आदमी सुस्वादु भोजन के सपने देखता रहता है। यदि माता पिता उसे सदा ही झिड़कते रहते हैं तो वह ऐसे शरारती मित्र की कल्पना कर लेता है जिस पर वह उन सब बातों व शरारतों को थोप सके। यदि बच्चा अधिकतर अपनी ही कल्पना में डूबा रहता है और चार साल का हो जाने पर दूसरे बच्चों के साथ नहीं खेल पाता है तो उसे आपको किसी मनोवैज्ञानिक को दिखलाना चाहिये जिससे यह पता चल सके कि किस बात की कमी है।

कभी कभी वह मां जो खुद भी सदा बहुत कुछ काल्पनिक बातों में डूबी रहती है और जब वह यह देखती है कि उसका बच्चा भी कितना अधिक कल्पनाशील है तो वह प्रसन्नता के साथ उसे कहानियों में रस लेने देती है और वे दोनों ही परी लोक में डूबे रहते हैं। दूसरे बच्चे जो खेल खेलते हैं और जैसी कहानियाँ कहते हैं वे उसकी मां की कहानियों के मुकाबले में कुछ भी नहीं होती हैं। बच्चा इस तरह वास्तविक लोगों और वास्तविक चीजों में जो रस है उससे वंचित रहेगा और बाद में जब उसका वास्तविक लोगों से पाला पड़ेगा तो उसे जमने में दिक्कतें आयेंगी। मेरा मतलब यह नहीं है कि

मा बच्चे को परियों की कहानियाँ या यों ही 'उटपटांग' बातें न सुनाये, यह जरूर सुनाये परन्तु उनकी मात्रा अधिक न हो, साधारण ही रहे।

५१३ बड़ी उम्र का बच्चा झूठ क्यों बोलता है? —एक बड़ी उम्र का बच्चा जो धोखा देने के लिए झूठ बोला करता है, उससे एक दूसरे ही ढंग का सवाल उठता है। पहला सवाल तो यह है कि उसे यह क्यों करना पड़ता है। सभी लोग छोटे-बड़े कभी कभी ऐसी परिस्थिति में उलझ जाते हैं कि वे थोड़ा बहुत झूठ बोलकर ही या कुछ गढ़ गढ़ा कर छुटकारा पा सकते हैं। बच्चे के ऐसा करने पर किसी तरह परेशान होने जैसी बात नहीं है।

बच्चा स्वभाव से ही धोखेबाज नहीं होता है। जब वह रोजाना झूठ बोलता है तो यह बताता है कि वह किसी न किसी तरह के भारी दबाव से पीड़ित है। यदि वह अपने स्कूल के काम में पिछड़ जाता है और इस कारण से झूठ बोल रहा है तो इसका यह अर्थ नहीं लेना चाहिये कि वह इस ओर ध्यान नहीं दे पा रहा है। उसका झूठ बोलना ही यह बताता है कि वह इस बारे में परवाह करता है। क्या काम उसके लिए अधिक कड़ा है? क्या उसके दिमाग में दूसरी भी परेशानियाँ हैं जिनके कारण वह अपना ध्यान इधर नहीं दे पाता है? क्या उसके माता पिता उससे बहुत अधिक आशा रखते हैं? आपका काम यह है कि आप उसके अध्यापक से मिल कर इस बात का पता चलायें कि कहाँ क्या गलती है (परिच्छेद ५७०)। आपको यह बहाना करने की जरूरत नहीं है कि वह आपकी आँखों में धूल झोंकता रहा है। आप उसे प्यार से कहें, "तुम्हें मुझसे झूठ नहीं बोलना चाहिये, मुझे कहो। क्या बात है? और हम तुम दोनों, देखें इसमें कुछ कर सकते हैं या नहीं।" परन्तु वह आपको उसी समय यह नहीं बतायेगा कि कहाँ क्या गड़बड़ी है क्योंकि संभव है कि उसे खुद ही इस विषय में कुछ भी मालूम नहीं है। वह अपनी कुछ परेशानियाँ समझता भी है परन्तु वह एकदम उनसे पीछा नहीं छुड़ा सकता। उसको समय और सहानुभूति मिलनी चाहिए।

तीन चार पाँच साल के बच्चे में भय की भावनाएँ

५१४ इस उम्र में काल्पनिक परेशानियाँ —इस उम्र में काल्पनिक भय के कारण बच्चे का परेशान होना सामान्य बात है। इसके पहले के परिच्छेदों में हम इस पर विचार कर चुके हैं कि अलग अलग उम्र में किस तरह बच्चे की परेशानियाँ भी अलग अलग ढंग की होती हैं। तीन या चार

साल के लगभग बच्चे के मन में नये नये भय उठ खड़े होते हैं—अन्धेरा, कुत्ते, इंजिन, मृत्यु, लूले लंगड़ों का भय। बच्चे की कल्पनाएँ अब उस धरातल तक पहुँच जाती है जहाँ वह दूसरों की तरह अपने को समझने लगता है और जिन डर वाली बातों का उसने कभी वास्तविक अनुभव नहीं किया उनसे मन ही मन भय खाने लगता है। उसकी जिज्ञासा सभी दिशाओं में आगे बढ़ रही है। वह केवल सभी बातों के कारण ही नहीं जानना चाहता है, वह यह भी जानना चाहता है कि इन बातों से उसका क्या सम्बंध है। वह कहीं से मरने के बारे में सुन लेता है, तब वह यह जानना चाहता है कि यह क्या होता है और फिर सोचने लगता है, क्या उसे भी मरना पड़ेगा। -

इस तरह का भय उन बच्चों में सामान्य रूप से पाया जाता है जिनके शैशव काल में खाने खिलाने या ढंग से टट्टी पेशाब फिरना सिखाने में काफी जिद व कठोरता का व्यवहार रहा हो या जिन बच्चों की कल्पनाशक्ति को मारधाड़ की कहानियाँ या भयजनक चेतावनी दे दे कर उकसा दिया गया हो अथवा वे बच्चे जिन्हें अपनी आत्मनिर्भरता और स्वच्छन्दता नहीं मिल पायी हो या ऐसे बच्चे जिनके माता पिता उन्हें जरूरत से ज्यादा सुरक्षित रखना चाहते हों (परिच्छेद ४१७)। बच्चे में पहले से जो बेचैनी या परेशानी भरी रहती है वह अब उसकी कल्पना शक्ति के विकसित हो जाने के कारण भयकर भय का स्वरूप ले लेती है। मेरी इस बात से आपको ऐसा लगेगा कि जिस बच्चे में भी भय की भावना पायी जाती है उसका शैशव अच्छा नहीं बीता है, परन्तु मैं इतनी दूर नहीं जाना चाहता हूँ। मेरी मान्यता है कि कुछ बच्चे जन्मजात ही दूसरों से अधिक संवेदनाशील होते हैं और सभी बच्चे चाहे उनका कितनी ही सावधानी के साथ लालन-पालन क्यों न हो, किसी-न किसी चीज से थोड़े बहुत भयभीत रहते ही हैं। माता पिता के प्रति बच्चों की भावनाओं के बारे में परिच्छेद ५०७ देखिये।

यदि आपका बच्चा अंधेरे से भय खाने लगे तो आप उसे आश्वस्त करने का प्रयत्न करें। आपके शब्दों से अधिक यहाँ आपका उसके प्रति व्यवहार कुछ अर्थ रखता है। न तो उसका मजाक ही उड़ायें, न इससे परेशानी झलकायें और अपनी सब्र खो बैठें या उससे भय की इस बात पर बहस करने लगें। यदि वह इस बारे में आपसे बात करना चाहे तो जैसा कि कुछ बच्चे करते हैं तो आप उसे इसके लिए अवसर दें। उसे आप ऐसा भाव दरसायें कि आप भी यह समझने को तैयार हैं परंतु यह विश्वास झलकायें कि उसको

किसी तरह का नुकसान नहीं पहुँचने वाला है। इन दिनों आप उसका अधिक लाड़ प्यार करें और उसके मन में भी यही भाव पैदा हो कि आप उसे अधिक प्यार करती हैं और सदा उसकी रक्षा करती रहेंगी। वास्तव में आपको कभी भी बच्चे को भूत प्रेत, पुलिस या राक्षस के भय से नहीं डराना चाहिये। न तो सिनेमा दिखायें या डरावनी परियों की कहानी सुनायें। बच्चा खुद ही अपनी काल्पनिक सृष्टि से परेशान है। यदि आप खाना खिलाने या रात को बिस्तर नहीं भिगोने के बारे में उससे नियमित जूझ रही हों तो अब उसे छोड़ दीजिये। आप अपने दृढ मार्गदर्शन से ठीक व उचित व्यवहार करना सिखायें, न कि उसे दुर्व्यवहार के लिए खुला छोड़ दें जिससे वह बाद में अपने को दोषी समझने लगे। बच्चा जब खुद ही अरक्षा की भावना से परेशान हो तो उसे यह धमकियाँ देना कि उसे पसन्द नहीं करेंगे और न उसे प्यार ही करेंगे आग में घी डालने की तरह है। इससे उसमें अरक्षा की भावना और गहरी होने लगेगी। ऐसी व्यवस्था कीजिए कि बच्चा रोजाना दूसरे बच्चों के साथ स्वच्छन्दता पूर्वक खेल सके, उनमें घुलमिल सके। जितना अधिक वह खेलकूद और दूसरी बातों में रस लेने लगेगा उतने ही कम उसके आंतरिक भय परेशान करेंगे। यदि वह चाहता है तो रात को उसका दरवाजा खुला रखें या उसके कमरे में धुँधली रोशनी रहने दें। रात को अन्धेरे के भूतों को उसकी नजरों से दूर रखने के लिए ऐसा करना बहुत बड़ी बात नहीं है। आपकी बातचीत या रोशनी के कारण वह अधिक देर तक जागता नहीं रहेगा जबकि डर के मारे वह जगा हुआ रह सकता है। जब उसका डर शान्त हो जायेगा तो वह फिर अन्धेरे में खड़े रहने की शक्ति पा लेगा।

आप समय से पहले ही इस बात को समझ लें कि 'मरना क्या होता है?' सवाल इस उम्र में आपसे पूछा जायेगा। पहले पहल आप केवल योंही साधारण तौर पर बता दें, उसका अधिक भयानक चित्रण न करें। आप कह सकती हैं, "सब को एक न एक दिन मरना पड़ता है। बहुत से आदमी जब बहुत बुड्ढे हो जाते हैं, कमजोर हो जाते हैं, थक जाते हैं और जीना नहीं चाहते हैं तो वे मर जाते हैं। ये लोग सुबह उठकर काम नहीं करना चाहते हैं, सोये ही रहते हैं, वे जीवित नहीं रह जाते हैं।" कई माता पिता इसे धार्मिक रूप से समझाना पसन्द करते हैं, "वह बहुत बीमार पड़ गया, और भगवान उसकी सम्हाल करने और परिचर्या करने के लिए उसे स्वर्ग में उठा ले गया।" यदि आप खुद मृत्यु को खौफनाक चीज़ नहीं समझती हैं तो बच्चे म भी ऐसे

ही माव भर सकती हैं। आप इस बात का ध्यान रखें कि उसे दुलार करती रहें, उसकी ओर मुस्कराती रहें और यह विश्वास दिलाती रहें कि आप दोनों कई वर्षों तक एक साथ जीवित रहेंगे।

भले ही बच्चों को जानवरों का कभी कटु अनुभव नहीं हुआ हो इस उम्र के बच्चों में जानवरों के प्रति भय होना स्वाभाविक ही है। कुत्तों से डर मिटाने के लिए उसे उनके पास खींच कर न ले जायें। जितना आप उसे खींचेंगी उतना ही वह यह महसूस करने लगेगा कि उसे विपरीत दिशा में खींचा जा रहा है। जैसे जैसे महीने गुजरेंगे वह खुद ही अपना डर मिटाना चाहेगा और कुत्ते के निकट पहुँचने लगेगा। आप उसे मजबूर करेंगी इससे अधिक वह खुद ही अपने आप यह भय मिटाना चाहेगा। इसी के साथ मुझे बच्चे के पानी से डरने की बात याद आती है। चीखते चिल्लाते बच्चे को आप कभी नदी, तालाब या पानी में नहीं खींचें। यह सच है कि कई बार अचानक इस तरह पानी में खींच लिये जाने के बाद ही बच्चे का डर चला जाता है और उसे पानी के खेल खेलने में मजा आने लगता है। परन्तु बहुत से मामले ऐसे होते हैं जबकि ठीक उल्टा ही असर होता है। यह याद रखिये कि बच्चा इसके लिए भयभीत होते हुए भी ऐसा करना कई दिनों से चाहता है। उसे अपनी ही गति से अपना साहस जुटाने दीजिये।

कुत्ता, इंजिन, पुलिस और दूसरी ठोस व्यावहारिक चीजों के प्रति बच्चे में जो भय की भावना है वह अपने खेलों में खेल कर इस परेशानी को खुद ही दूर कर लेगा। यदि बच्चा इसी तरह के खेल खेलता है तो भय बाहर निकालने का यह सर्वोत्तम उपाय है। भय का मतलब ही यही होता है कि हम हरकत करें। हमारे रक्त में ऐसे तत्व अधिक हैं जिनसे हृदय को तेज गति से धड़कने व शरीर का शक्ति पैदा करने के लिए शक्कर जुटाने में योग मिलता है। हम लोग हवा की तरह दौड़ सकते हैं या जंगली जानवरों की तरह लड़ सकते हैं। दौड़ने और लड़ने भिड़ने से हमारी उत्सुकता और चिन्ता मिट जाती है। खाली बैठे रहने से इससे छुटकारा नहीं मिलता है। यदि एक बच्चा जो कुत्ते से डरता है खेल खेल में काल्हे के कुत्ते को नोच फेंकता है तो उसे इस भय से थोड़ा बहुत छुटकारा मिल जाता है। यदि आपके शिशु में भय की भावनाएँ गहरी हों या वह कई बातों से भय खाता हो या बहुधा उसे रात में बुरे सपने सताते हों या नींद में चलने की आदत हो तो आपको बच्चे के रोग या मानसिक स्थिति के लिए विशेषज्ञ से सहायता लेनी चाहिये (परिच्छेद ५७०)।

५१५ चोट लग जाने का भय —अढाइ साल से पाँच साल के बच्चे पे शारीरिक चोट लगने की अधिक सभावना रहती है। इस उम्र में आपको ऐसी घटनाओं को रोकने या टालने के लिए कई विशेष बातें करनी होंगी जिससे शारीरिक चोटें न पहुँचें। मैं इस पर अलग से चर्चा करना चाहूँगा। इस उम्र में बच्चा प्रत्येक बात के कारण जानना चाहेगा, आसानी से ही वह परेशान हो उठेगा और खतरों का खुद अनुभव करके देखना चाहेगा। यदि वह किसी अपंग या लूले-लंगड़े को देखेगा तो वह पूछना चाहेगा कि उसे क्या हो गया है, फिर अपने को उसकी जगह मान कर मन में सोचने लगेगा कि यदि उसके भी ऐसी चोट लग जाये तो उसकी क्या हालत होगी। बच्चों में यह भय केवल वास्तविक चोट को लेकर ही नहीं होता है, दूसरी परेशानियाँ भी इसके साथ जुड़ जाती हैं। वे लड़कों और लड़कियों के बीच प्राकृतिक भेद क्यों है इससे परेशान हो जाते हैं। लगभग तीन साल की उम्र का लड़का जब किसी लड़की को नंगी देखता है तो वह यह सोचने लगता है कि उसकी जननेन्द्रिय उस जैसी क्यों नहीं है। वह मा से पूछा करता है इसकी 'वी वी' कहाँ है जिससे पेशाब किया जाता है। यदि उसे सतोषजनक उत्तर नहीं मिलता है तो वह उसी समय यह सोच बैठता है शायद किसी दुर्घटना में चोट लगने से कट गयी होगी। उसके बाद ही उसके मन में भी यही बात उठती है, "ऐसी दुर्घटना मेरे साथ भी घट सकती है।" ठीक ऐसा ही भ्रम छोटी लड़की को होता है जब वह यह देखती है कि लड़के दूसरी ही बनावट के होते हैं। पहले वह पूछती है, "यह क्या है?" तब वह चिन्तातुर होकर यह जानना चाहती है कि उसके ऐसा क्यों नहीं है। उसके क्या हो गया! यह तरीका है जिसके अनुसार एक तीन-वर्षीय बच्चे का दिमाग काम करता है। वह आरभ में ही इतना घबरा जाता है कि मा से इस बारे में कुछ पूछने की उसकी हिम्मत ही नहीं होती।

इस तरह की परेशानी कि लड़के और लड़कियों की बनावट में यह भेद क्यों है कई तरह से दिखायी देता है। मुझे याद है कि कमें एक तीन साल से छोटा लड़का अपनी बहन (शिशु) को नहलाते समय उसे परेशानी व चिन्ता से देखता था और मा से कहता था, बेबी बू बू है। बू बू शब्द उसके लिए चोट लगने का अर्थ रखता था। उसकी मा को इस बात का पता ही नहीं चल सका कि वह क्या कहता था, परन्तु जब वह बाद में साहस बटोर कर बता सका तब इसका पता चला कि वह इसी के लिए परेशान था। इन्हीं दिनों

वह परेशानी से अपनी जननेन्द्रिय छुआ करता था। उसकी मा इससे परेशान हो उठी थी और मानने लगी थी कि वह बुरी आदत सीख रहा है। उसके मन में कभी यह विचार ही नहीं उठा कि इन दोनों बातों का आपस में कुछ सम्बध है। मुझे ऐसी ही एक छोटी लड़की का उदाहरण याद है जिसने लड़कों की इस बनावट को देखा था, बाद में वह दूसरे लड़कों को भी नगा कर कर के देखने लगी कि वे भी ऐसे ही बने हुए हैं या नहीं। वह ऐसी बात स्पष्ट रूप से नहीं कर सकती थी क्योंकि वह इससे डरती थी। बाद में वह खु' चलाकर यह देखने लगी। एक साढे तीन साल का लड़का अपनी छोटी बहिन की बनावट को पहली बार देखकर परेशान हो उठा, इसके बाद घर में जितनी भी चीजें टूट जाती या टूटी होती उससे वह परेशान होने लगता। उसने निराशा के भाव से मा से पूछा, "यह खिलौना क्यों टूट गया?" उसके इस सवाल का कोई अथ ही नहीं था क्योंकि एक दिन पहले ही उसने खुद इसे तोड़ दिया था। जो भी चीज वह टूटी हुई देखता तभी उसे अपने उस भय की झलक दिखायी देने लगती।

समय से पहले ही यह जान लेना बुद्धिमानी है कि एक सामान्य बच्चा ढाई और साढे तीन साल के बीच की उम्र में शारीरिक भेद पर आश्चर्य करने लगेगा और यदि पहली बार ही उसे संतोषजनक उत्तर नहीं मिल पायेगा तो वह खुद ही परेशानी से भरे निर्णयों पर पहुँचेगा। आप इस बात की बाट न देखें कि लड़का चला कर आपसे यह कहे, "मैं यह जानना चाहता हूँ कि क्यों एक लड़की लड़के की तरह नहीं बनी हुई होती है" क्योंकि वह कभी भी इतना निश्चयात्मक रूप से नहीं कह सकता है। वह इसी तरह के कुछ सवाल पूछ सकता है या उस ओर संकेत कर सकता है अथवा वह देखने के बाद बिना कुछ कहे ही परेशान होता रहगा। आप इन सब बातों से यह अर्थ नहीं लगायें कि यौन के बारे में उसकी रुचि गदी होने जा रही है। उसके लिए पहले पहल यह सवाल ठीक दूसरे महत्वपूर्ण सवालों की ही तरह है। आप देख सकती हैं कि उसको शर्मिंदा करने, डाँटने, झेंप कर उत्तर देने से बुरा असर पड़ सकता है। तब वह यही सोचने लगेगा कि उसका यह सवाल खतरनाक चीज के बारे में है और वह इस विचार से परेशान होने लगेगा जबकि आपका उद्देश्य इस खतरे को टालने का था। आपको इतना गभीर भी होने की जरूरत नहीं कि आप उसे भाषण देने लग जायें। उसे समझाना इससे कहीं अधिक सरल है। सबसे पहले आप बच्चे के भय

को खुले में लाने में सहायता दीजिये। पिता या माता बच्चे (लड़के) को कह सकते हैं कि तुम शायद यह सोचते हो कि तुम्हारी बहिन भी पहले तुम्हारे जैसी ही थी परन्तु उसके कदाचित चोट लग जाने से वैसी नहीं रही। तब आप प्रसन्नता के साथ यों ही उसे स्पष्ट समझायें कि लड़कियाँ और औरतें दूसरे ढंग से बनी हुई होती हैं। उनकी बनावट ऐसी ही होनी चाहिये। एक छोटा बच्चा उदाहरण दिये जाने पर ऐसी बात आसानी से समझ सकता है। आप उसे समझा सकती हैं कि मुन्ना अपने पिता, चाचा, दादा, और रमेश, सुरेश जैसा ही है तथा उसकी बहिन मा, चाची, मुन्नी, बिटिया जैसी है (आप उन सभी लोगों की चर्चा करें जिन्हें बच्चा अच्छी तरह जानता हो)। एक छोटी लड़की को केवल इतने से ही संतोष नहीं मिल पायेगा क्योंकि उसके लिए यह स्वाभाविक है कि वह ऐसी बातों को देखना चाहती है। मैंने एक छोटी लड़की से अपनी मा को यह शिकायत करते सुना, "वह तो इतना अच्छा है और मैं सीधी-सी हूँ!" उसे इस बात से संतोष मिलेगा कि वह जैसी है उसी की तरह बने रहना पसन्द करती है और जिस तरह की उसकी बनावट है उसके कारण मा उसे प्यार करती है। तीन या चार साल की उम्र की बच्ची को यह बात इस समय समझायी जा सकती है कि वह ऐसी इसलिए बनायी गयी है कि बाद में उसके पेट में भी एक छोटा शिशु रहेगा और तब उसके भी स्तन होंगे जिनसे वह उसे दूध पिला सकेगी। इस उम्र में यह बताना उसके लिए अच्छा रहता है।

जननेन्द्रिय को छूते रहने के कई कारण

५१६ छोटे बच्चे में यह केवल मात्र जिज्ञासावश है —आठ नौ माह का शिशु जिस तरह अपनी अंगुलियों, पैर की अंगुलियों को देखकर छुआ करता है उसी तरह अपनी जननेन्द्रिय भी छूता रहता है। सवा साल का शिशु पाखाना फिरते समय सदा ही एक दो सेकण्ड को उसे छूकर स्पष्ट रूप से देखना चाहता है। इससे कुछ अहित नहीं होगा और न उसकी ऐसी बुरी आदतें ही पड़ेगी। आप उसके हाथों में खिलौना सौंप कर उसका ध्यान दूसरी ओर फेर सकती हैं। परन्तु आप यह नहीं सोच लें कि आपको ऐसा करना ही चाहिये। यह ठीक बात है कि आप उसको कभी यह नहीं सुझायें कि ऐसा करना बुरा है या उसकी जननेन्द्रिय बुरी चीज है। उसकी अपने सारे शरीर के बारे में स्वस्थ प्राकृतिक भावना ही बनी रहने दें। यदि उसके किसी

अंग को उससे अछूता रखा जाता है तो स्वाभाविक ही है कि उस ओर उसका ध्यान अधिक नहीं जायेगा और बाद में इसका बुरा नतीजा निकल सकता है। इसके अलावा यदि आप एक साल के बच्चे को यह कह कर मना करें, "नहीं नहीं" या उसके हाथ पर मारें या उसे छुड़ा कर दूर कर दें तो इससे क्या होगा कि वह और भी अधिक ऐसी हरकतें करेगा।

५२७ तीन साल की उम्र में उसकी यह हरकत भावनाओं से अधिक सम्बन्धित —तीन और छः साल की उम्र के बच्चे इस ओर काफी विकसित हो जाते हैं, यह आश्चर्यजनक है। ये लोग जो उन जैसे ही होते हैं और निकट के होते हैं—विशेष तौर से अपने माता पिता को—उन्हें अधिक प्यार करते हैं (पहले के लोग यह सोचा करते थे कि जब तक बच्चा किशोरावस्था को नहीं पहुँचता है तब तक ऐसा कुछ नहीं होता है।)। कदाचित ऐसी भावनाएँ इसलिए भी थीं कि वे भी इसी तरह यौन सम्बन्धों को लेकर बचपन में परेशान रहते आये थे और वे भी यही चाहते हैं कि बच्चों को जितना बाद में जाकर इसका पता चले उतना अच्छा है। तीन, चार या पाँच साल के बच्चे अपने शरीर को प्यार की निगाह से देखते हैं। वे अपने जैसे बड़े लोगों के आसपास छाये रहते हैं और उनके गले में लटकते हैं। वे एक दूसरे के शरीर को भी रुचि से देखते हैं और कभी कभी वे एक दूसरे के अंगों को देखना व छूना भी चाहते हैं। बच्चे डाक्टर का खेल क्यों खेलते हैं— उसका एक कारण यह भी है।

यदि आप यह महसूस करें कि बच्चे के विकास की जो धीमी गति है उसके कारण उनकी शुरू में यौन में रुचि होना स्वाभाविक ही है और यह सभी स्वस्थ बच्चों में कुछ अंश तक पायी जाती है तो आप इस बारे में सही दृष्टिकोण अपना सकती हैं। यदि बच्चा यौन के बारे में ही अधिक ध्यान नहीं देता है, यदि वह बाहर घूमता है व किसी तरह की परेशानी उसे नहीं है, साथ ही उसकी कोई दूसरी रुचि भी है और उसके सगी साथी भी हैं, तो चिन्ता करने जैसी कोई बात नहीं है। यदि उसकी हालत इसके विपरीत है तो उसे शिशु-विशेषज्ञ या किसी डाक्टर को बताना चाहिये।

यदि आप अपने बच्चे को अकेले ही या दूसरे बच्चों के साथ यौन खेल खेलते हुए देखती हैं तो कदाचित कम से कम आप कुछ तो आश्चर्य करेंगी ही या आपको इससे गहरी चोट पहुँचेगी। अपनी अरुचि प्रकट करने के लिए आपको क्रोध करने या बुरी तरह हताश होकर कदम उठाने की जरूरत नहीं

है। आप उसे व्यावहारिक तौर पर मना करें। आप उसे जता दें। आप ऐसी भावनाएँ न भर दें कि ऐसा करना अपराध है। उदाहरण के तौर पर आप उसे कह सकती हैं, "मैं फिर कभी ये बात नहीं देखना चाहती हूँ।" या "यह अच्छी बात नहीं है।" इस तरह आप उसका ध्यान दूसरे खेलों में लगा दें। इतना कदम ही पर्याप्त है जिसके कारण सामान्य बच्चे यौन खेल खेलना रोक देते हैं। मा की बुद्धिमानी इसी में है कि कभी कभी यौन खेल खेलने वाले बच्चों का ध्यान रखे और उनको सदा दूसरे खेलों में लगाये रखे। इस तरह के खेल खेलने का प्रमुख कारण यह है कि कुछ बच्चे इस बारे में जो कुछ कहा जाता है और किया जाता है उससे परेशान हो जाते हैं और बुरी तरह से हताश हो जाते हैं—विशेषकर उस स्थिति में जब कोई बड़ा बच्चा ऐसी बातों में अधिक रुचि रखता हो और उन्हें ऐसा करने को सुझाता हो। वास्तव में माता पिता चौबीसों घण्टे बिल्ली की तरह ताक लगाये न बैठे रहें या उस पर दोषारोपण न करते रहें।

५१८ तीन साल की उम्र में यह बात अधिकांशतः परेशानी के कारण —परिच्छेद ५१५ में इस तरह के उदाहरण हैं कि तीन साल के लगभग अधिकांश बच्चे अपनी जननेंद्रिय को इसलिए छूते रहते हैं कि वे इस बात से परेशान हैं कि लड़कियाँ उनके जैसी क्यों नहीं होती हैं। माता पिता को यह जान लेना चाहिये कि छोटे बच्चों में जननेन्द्रिय को अधिक छूते रहने या उन्हें मलते रहने की जो सामान्य प्रवृत्ति है उसका कारण यह है कि वे इस डर से परेशान हैं कि उनकी जननेंद्रिय को कुछ हो जायेगा या चोट पहुँच चुकी है।

ऐसे बच्चे को यदि यह कहा जाये कि ऐसा करने से उसके चोट पहुँचेगी तो मामला और भी बिगड़ सकता है। उसे यह कहना कि यह बुरा है और अब उससे प्यार नहीं किया जायेगा उसके मन में एक नये डर का पैदा करना है। उचित व बुद्धिमत्तापूर्ण काम यही है कि जैसे ही आपको ऐसी बात दिखायी दे आप तत्काल उसके डर को दूर कर दें। जिस समय बच्चा अपनी बहिन को नगी देखकर यह कहता है कि उसकी जननेंद्रिय कटी हुई है और मा यदि यह समझती है कि इस तरह का भ्रम और परेशानी सामान्य है तो पहली ही बार जिस समय वह ऐसी बात करें उसका भ्रम और बेचैनी दूर करदे। ठीक यही बात उस लड़की की मा को करना चाहिये जो लड़कों व अपनी जननेन्द्रिय के भेद को देखने के लिए उन्हें नगा करती हो।

५१९ छ साल की उम्र के बाद ऐसी बातों पर बच्चों द्वारा अधिक नियन्त्रण रखने की कोशिश —छ वर्ष से लेकर किशोरावस्था की उम्र तक ऐसा लगता है कि बच्चा खुद ही चला कर स्वाभाविक तौर पर जननेंद्रिय को रगड़ने या दूसरों के साथ यौन खेल खेलने की इच्छा का कठोरता से दमन करता है। बच्चों को यह विचार छू लेता है कि जननेन्द्रिय को रगड़ना गलत माना जाता है भले ही ऐसी बात उनके माता पिता उन्हें बतायें अथवा नहीं और यह एक ऐसा समय है जब उनकी आत्मशक्ति दृढ़ हो रही है। कभी कभी बच्चा ऐसे गिरोह में शामिल होकर यह कर बैठता है क्योंकि दूसरे बच्चे भी ऐसा ही करते हैं। यह उसके जीवन का ऐसा समय है जब वह 'वास्तविक शरारती' बनने के लिए पूरा जोर लगा कर छुपाता है।

५२० ऐसे लक्षण चाहे कैसी भी उम्र हो परेशानी व मानसिक तनाव के लक्षण हैं —कई बच्चे ऐसे भी होते हैं—चाहे वे किसी भी उम्र के हों अपनी जननेन्द्रिय को अधिकतर पकड़े रहते हैं या रगड़ते हैं। कभी कभी वे ऐसी हरकत सब के सामने भी करते हैं। ये बच्चे या तो मानसिक तनाव से पीड़ित हैं अथवा परेशान हैं। वे जननेंद्रिय को छूते रहने के कारण परेशान नहीं हैं बल्कि वे परेशान हैं इसलिए जननेन्द्रिय को छूते रहते हैं आपका काम यह होना चाहिए कि सीधे जननेन्द्रिय को छूते रहने पर ही चोट न कर बैठें बल्कि यह पता चलायें कि वह ऐसा क्यों करता है और फिर उसका उपचार करें। एक आठ साल का लड़का इसलिए भयभीत था कि उसकी मां जो बुरी तरह बीमार थी, कहीं मर न जाय। वह स्कूल के काम में भी मन नहीं लगा पाता था और यों ही खुली खिड़की से झाँका करता था। ऐसे में वह अनजाने ही अपने हाथों से जननेंद्रिय भी टटोलता रहता था। दूसरा बच्चा ऐसा भी था जिसकी घर पर जरा भी व्यवस्था नहीं थी, वह यह नहीं जानता था कि दूसरे लड़कों के साथ कैसे निभा कर रहा जाता है। उसका बाहरी दुनिया से जरा भी सम्बध नहीं था। सभी तरफ से कट जाने के कारण उसे अपने में ही व्यस्त रहना पड़ता था। ऐसे बच्चे और उनके माता पिता को किसी बाल चिकित्सक या विशेषज्ञ से सहायता मिलनी चाहिये।

बहुत से बच्चे जब वे पेशाब करने को तत्पर होते हैं तो जननेन्द्रिय पकड़े रहते हैं यह कोई समस्या जैसी बात नहीं है।

५२१ डराना धमकाना क्यों बुरा है? —हममें से बहुत से लोगों ने अपने बचपन में यह बात सुनी ही होगी कि जननेंद्रिय को रगड़ने से पागल

हो जाया करते हैं। ऐसी धारणा असत्य है। यह धारणा इस कारण से बनी कि ऐसे किशोर व युवक जिनमें गभीर मानसिक रोग के लक्षण हैं अधिकतर हस्तमैथुन करते हैं। परन्तु वे पागल इसलिए नहीं हो जाते हैं कि हस्तमैथुन करते हैं। अधिक हस्तमैथुन करना किसी मानसिक रोग का लक्षण है। यह एक उदाहरण है कि बच्चा बार बार जननेन्द्रिय को इसलिए पकड़ता है या रगड़ता है कि उसके जीवन में या उसकी भावनाओं में कहीं कुछ गड़बड़ी जरूर है। आपका काम यह है कि आप उन कारणों का पता चलायें।

बच्चे को यह कहने में कि हस्तमैथुन से वह बीमार पड़ जायेगा या उसकी जननेन्द्रिय को चोट पहुँचेगी या वह पागल हो जायेगा अथवा उसे दुश्चरित्र ठहराने में क्या बुराई है? पहली बात तो यह है कि ये सभी बातें सत्य नहीं हैं। दूसरी बात जो अधिक महत्वपूर्ण है यह है कि ऐसा करने में सदा खतरा रहता है और बच्चे के मन में बुरी तरह से डर भर देना ठीक नहीं है। आत्म विश्वासी, ज़िद्दी बच्चा कभी भी इन धमकियों से नहीं डरेगा परन्तु एक सरल बच्चे के दिल पर इसका गहरा असर पड़ सकता है। किसी भी यौन सम्पर्क या सम्बंध या यौन वार्ता के बारे में उसके मन में ऐसा डर बैठ जायेगा कि वह बाद में भी अपने जीवन में इस ओर से अव्यवस्थित ही रहेगा। वह इससे भय खायेगा, विवाह करने या बच्चे पैदा करने में घबरायेगा।

यद्यपि हस्तमैथुन से मानसिक विकार नहीं पैदा होते हैं, परन्तु इस बारे में अत्यधिक परेशानी से निश्चय ही मानसिक विकार पैदा होते हैं। मुझे एक किशोर बालक की बात याद है। उसके माता पिता हस्तमैथुन के बुरी तरह विरुद्ध व भयभीत थे। उन्होंने एक दूसरे लड़के को चौबीसों घण्टे उसके पीछे लगा दिया जिसका काम यह ध्यान रखना था कि वह ऐसी हरकत न करे। इसका नतीजा यह हुआ कि वह लगातार इसी बारे में सोचता रहता था साथ ही इसके प्रति उसके मन में भयानक डर भी समाया रहता था। यह मामला तो एक बहुत ही बढ़ा-चढ़ा मामला था। परन्तु यह एक उदाहरण है कि इस समस्या पर आँखें मूँद कर चोट करना कितना गलत है। यह जरूरी है कि माता पिता इस ओर बुरा डर ही नहीं दिखायें बल्कि उन्हें चाहिये कि वे इस तरह की बात भी नहीं करें जिससे बच्चे का ध्यान उधर ही बना रहे।

बच्चों की इस प्रवृत्ति को दबाने के लिए कड़े कदम नहीं उठाने के बारे में जो कारण दिये गये हैं उनका अर्थ यह नहीं है कि माता पिता बच्चे द्वारा जननेन्द्रिय को रगड़ने की प्रवृत्ति या दूसरे यौन सम्बंधी खेलों की ओर ध्यान ही

नहीं दें। हम सब लोगों के विकास-काल में ऐसी बातों को लेकर परेशानी हुई ही थी और इसे हम आसानी से भुला नहीं सकते हैं। हम अपने उन बच्चों से प्रसन्न नहीं रह सकते जो ऐसी हरकतें करते हैं जिन्हें हम पसन्द नहीं करते हैं। भले ही यदि हम एकाएक अपनी इस नापसन्दगी को छोड़ भी दें (मेरी राय में ऐसा उचित भी नहीं है) तो भी उसे उन्हीं लोगों के बीच ऐसी दुनिया में विकसित होना है जो इन बातों को जरा भी पसन्द नहीं करते हैं। इसके अलावा भी चाहे बच्चों के माता पिता को इसका पता चले या नहीं, सभी बच्चे इसे अपराध की प्रवृत्ति मान लेते हैं। इसलिए मेरी राय यह है कि जब कभी मा अपने छोटे बच्चे को यौन खेल खेलते देखे तो उसे यह बता दे कि वह फिर कभी ऐसी बात नहीं देखना चाहती है और इस लहजे में कहे कि बच्चा ऐसी हरकत रोक दे। ऐसा बच्चा जिसे इस बारे में आश्वासन मिलना चाहिये उसे मा समझा सकती है कि बहुत से लड़के और लड़कियाँ कभी कभी ऐसा करना चाहते हैं परन्तु जब वे कोशिश करते हैं तो इसे रोक भी सकते हैं।

५२२ किशोरावस्था में ऐसा अधिक क्यों होता है? किशोरों में हस्तमैथुन की अधिक इच्छा क्यों रहती है इसके कारण आसानी से समझ में आ सकते हैं। इस समय उसकी ग्रन्थियों में ऐसे परिवर्तन हो रहे हैं जो लड़के को मर्द और लड़की को औरत का रूप दे रहे हैं। ग्रन्थियों की इस क्रिया का असर केवल शरीर पर ही नहीं होता है, उनकी भावनाओं और विचारों पर भी इसका असर पड़ता है। बच्चा अपने छैलापन और यौन भावनाओं के बारे में अधिक सतर्क होने लग जाता है। यह इसलिए नहीं होता है कि वह चाहता है, बल्कि उसकी ग्रन्थियाँ उसे कहती हैं कि ऐसा होना ही चाहिये। फिर भी किशोरावस्था के पहले चरण में वह जरा भी तैयार नहीं है कि अपनी ये भावनाएँ खुलकर बता सके। जब वह वयस्क हो जाता है तो यही भावनाएँ उसे विपरीत यौन के प्रति आकर्षित होने, उनसे सहवास करने, उनके साथ नाचने गाने व सैरसपाटे या घुलमिलकर रहने के रूप में खुल कर सामने आती हैं। बाद में जाकर इनके कारण वे एक दूसरे को हृदय से प्यार करने लगते हैं और परिणाम विवाह के रूप में सामने आता है।

कई जरूरत से अधिक सतर्क किशोर जननेन्द्रिय व हस्तमैथुन को भयानक अपराध समझते हैं भले ही उनके मन में ऐसा विचार मात्र ही क्यों न हो। इन्हें इस बारे में स्वस्थ आश्वासन मिलना चाहिये। यदि बच्चा वैसे सुखी है और सफल जीवन व्यतीत कर रहा है, शिक्षा क्षेत्र में भी ठीक सुचारु

ढग से चल रहा है, अपने मित्रों के साथ अच्छी तरह से निभा रहा है तो उसे यह कहना चाहिये कि सभी तरुणों में ऐसी भावनाएँ होती ही हैं और वे उन्हें काबू में रखने की कोशिश करते हैं। इससे उसके मन में अपराध जैसी भावनाएँ हैं वे सब तो समाप्त नहीं होती हैं, परन्तु कुछ छुटकारा अवश्य मिलता है। इसके विपरीत यदि वह परेशान रहता है, स्कूल के काम में उसका मन नहीं लगता है, अपने में ही खोया रहता है, मित्रों में रुचि नहीं लेता है तो आपको ऐसे व्यक्ति से सहायता लेनी चाहिए जो किशोरों की समस्याओं को अच्छी तरह से समझता हो। सबसे अच्छी सहायता आपको बच्चे के मनोविज्ञान विशेषज्ञ से मिल सकती है। यदि उसकी सहायता मिलना संभव नहीं हो तो आप उसके अध्यापकों से इस बारे में सहायता लें। एक चिड़चिड़े व परेशान बच्चे में हस्तमैथुन पाया जाना किसी गंभीर समस्या के लक्षण हैं।

"जीवन के वास्तविक तथ्य"

५७३ यौन शिक्षा जल्दी ही आरम्भ होती है चाहे आप इसकी आयोजना करें अथवा नहीं —इस बारे में आम धारणा यही है कि यौन शिक्षा का अर्थ स्कूल में इस विषय पर एकाध भाषण या घर में माता पिता द्वारा गंभीर बातचीत मात्र है। यह भावना इस विषय के बारे में संकीर्ण मत है। एक बच्चा अपने सारे बाल्यकाल में "जीवन के वास्तविक तथ्यों" के बारे में सीखता रहता है। यदि यह शिक्षा उसे अच्छे ढग से नहीं मिल रही है तो उसका सम्पूर्ण यौन दृष्टिकोण ही दूषित हो जाता है। यौन शिक्षा केवल इतनी ही नहीं है कि शिशु कैसे पैदा होते हैं। यह विषय बहुत बड़ा है। इसमें यह भी है कि स्त्री पुरुष कैसे एक दूसरे के साथ रहते हैं और दुनिया में उनका आपसी सम्बध और उनका स्थान क्या है। मुझे यहाँ एक दो भले बुरे उदाहरण रखने की आज्ञा दीजिए। मान लीजिए कि एक पिता का व्यवहार अच्छा नहीं है, वह सदा बच्चे की मा को गालियाँ बकता रहता है। आप स्कूल में भाषण देकर बच्चे को यह शिक्षा नहीं दे सकते कि शादी का अर्थ ऐसा आपसी सम्बध है जिसमें प्रम और एक दूसरे के प्रति श्रद्धा रहती है। उसका अनुभव उसे कुछ और ही बात बताता है। जब वह यौन सम्बधों के शारीरिक पहलू के बारे में किसी शिक्षक या दूसरे बच्चों से जानकारी पाता है तो वह भी इस बारे में अपना दृष्टिकोण वैसा ही बना लेगा कि कैसे महिला के प्रति

उसे बताने का साहस नहीं कर पाती हैं तो आपके और उसके बीच एक दीवार उठ खड़ी होती है और वह इससे परेशान हो जाता है। फिर बाद में उसे चाहे जितनी परेशानी ही क्यों न हो, उसके दिमाग में ऐसे सवाल चाहे चक्कर काटते रहें वह आपको कुछ भी पूछने नहीं आयेगा। तीन साल की उम्र में किसी बच्चे को सत्य बात कहने में यह लाभ है कि वह बीच से उत्तरों से ही संतुष्ट हो जाता है। आप को भी इससे जटिल सवालों का उत्तर देने में बाद में सहायता मिल सकती है।

कभी कभी एक छोटा बच्चा जिसे यह कहा गया है कि शिशु कहाँ पनप रहा है वह भी मनगढ़न्त बातों को लेकर मा बाप को ऐसे परेशानी भरे सवाल पूछता रहता है मानों वह भी इन बातों में विश्वास रखता हो, या कभी कभी ऐसी दो तीन बातें मिलाकर मन ही मन परेशान होता रहे। यह स्वाभाविक ही है। छोटे बच्चे जैसी बातें सुनते हैं उसके कुछ अंश को सही मानते हैं क्योंकि उनकी कल्पना विस्तृत रहती है। वे बड़े लोगों की तरह सही बात का पता लगाने और गलत बातों को छोड़ने की कोशिश नहीं करते हैं। आपको भी यह याद रखना चाहिये कि वह केवल एक बार के कहने से ही सारी बात नहीं समझ सकता है, थोड़ा थोड़ा करके समझता है। वह पहले थोड़ा सा ही समझ पाता है, फिर उसके बाद आकर वही सवाल पूछता है जब तक कि उसे विश्वास नहीं हो जाता है कि उसे सही उत्तर मिल गया है। तब अपने विकास के हर नये चरण पर वह नये सवाल के साथ तैयार रहता है।

५२७ एक बार में एक ही बात से आम तौर पर संतोष मिल जाता है —आप यह पहले से ही जान लें कि बच्चे से सवाल आप ठीक जिस तरह से सोचती हैं और जिस समय उनकी आपको संभावना होती है ऐसा कभी नहीं होता है। माता पिता यह चाहते हैं कि बच्चा उनसे उस समय ऐसी बातें पूछेगा जब उसके सोने का समय होता है और जब वह माता पिता को भी अधिक विश्वसनीय रूप में देखता है। वास्तव में यह सवाल बाजार में या सड़क पर कहीं भी जब आप किसी गर्भवती सहेली या पड़ोसिन से बात कर रही होंगी तो बीच में ही बच्चा पूछ बैठेगा। यदि वह पूछ बैठता है तो उसे आप शर्मिन्दा करने की कोशिश न करें। यदि आप उसी जगह उत्तर दे सकती हों तो दे दें। यदि ऐसा करना असंभव है तो यों ही उसे कहें, "मैं तुम्हें बाद में कहूँगी, ये ऐसी बातें हैं जिन पर हम बाद में बात करना चाहेंगे जब कि दूसरे लोग न हों।" उसके लिए यह अवसर आप एक गंभीर अवसर न बना

दें। जब वह आपसे पूछे कि घास क्यों हरी होती है या कुत्तों के पूँछ क्यों हैं तो आप उसे इस ढग उत्तर दें कि वह यह समझ सके कि ऐसा होना प्राकृतिक है। 'जीवन के तथ्यों' के बारे में भी आप ऐसा ही उत्तर देने की कोशिश करें जो अधिक स्वाभाविक हो। ऐसे सवाल, "मा जब तक तुम शादी नहीं कर लेती हो, शिशु क्यों नहीं आता है?" या "पिता उसे लाने में क्या करते हैं?"—जब तक बच्चा चार या पाँच साल का नहीं हो जाता है नहीं पूछता है या जब तक वह जानवरों को नहीं देखता है। तब आप उसे कह सकती हैं कि पिता की जननेन्द्रिय से शिशु का बीज मा की उस जगह जाता है जहाँ वह पैदा होता है। सभव है कि उसे यह स्थिति बाद में समझ में आयेगी। जब यह इस वास्तविक सवाल को उठाने योग्य हो जाये तो आप उसे प्रेम और आलिंगन के बारे में अपने शब्दों में बता सकती हैं।

एक छोटा बच्चा जब मा के मासिक स्राव को कभी देख लेता है तो परेशान हो उठता है क्योंकि वह यह समझता है कि किसी चोट के कारण खून आया है। एक मा को यह बताने के लिए सदा तैयार रहना चाहिये कि सभी औरतों के हर माह ऐसा ही होता है और यह किसी तरह की चोट के कारण नहीं होता है। चार साल या इससे बड़ी उम्र के बच्चे को मासिक स्राव के कारणों के बारे में भी बताया जा सकता है।

वह बच्चा जो कुछ नहीं पूछता है —उस बच्चे के बारे में आप क्या कहेंगे जो चार या पाँच अथवा इससे अधिक उम्र का हो गया हो, कभी भी ऐसे सवाल न पूछता हो? माता पिता कई बार यह मान लेते हैं कि बच्चा भोलाभाला है और उसके मन में ऐसे विचार कभी उठे ही नहीं होंगे। ऐसे बहुत से लोग जिन्होंने बच्चों के निकट रह कर उनका अध्ययन किया है वे इस बात में सन्देह करेंगे। यह संभावना अधिक है कि बच्चे के मन में—चाहे माता पिता ने ऐसा दृष्टिकोण दरसाया हो या नहीं—यह भावना घर किये हुए है कि ऐसे सवाल पूछना उचित नहीं है। आप सतर्कता से देखें कि वह आपकी प्रतिक्रिया जानने के लिए इस बारे में परोक्ष रूप से सवाल पूछता है या ऐसे ही संकेत देता है अथवा ऐसी बातें मजाक में कहता है क्या? मेरे सामने ऐसे कई उदाहरण हैं। एक सात साल का बच्चा जिसके बारे में यह धारणा थी कि वह कुछ न जानता होगा अपनी गर्भवती मा के पेट को लेकर थोड़ी झिझक के साथ कुछ न कुछ मजाक किया करता था। यह एक अच्छा अवसर था—नहीं बताने के बजाय देर से ही बताया जाये—जब कि मा उसे समझा सकती थी।

एक छोटी लड़की जो इस बात से परेशान है कि वह भी लड़कों की तरह क्यों न बनी हुई है, इसकी जाँच के लिए लड़कों की तरह खड़े खड़े पेशाब करने की कोशिश करती है। तब मा के सामने अवसर रहता है कि वह उसे सतोषजनक रूप से समझा सके, भले ही बच्चे ने चलाकर सीधा सवाल न पूछा हो। बच्चे की बातचीत में सदा ही आदमियों, जानवरों और चिड़िया की चर्चा करते समय यदि मा परोक्ष सवालों की ओर कान देती है तो उसे ऐसा अवसर सहज ही मिल सकता है जब ये बातें समझायी जा सकें और उसे इसके लिए तैयार किया जा सके कि वह इस बारे में खुलकर सवाल पूछ सके।

५२८. स्कूल इन मामलों में कैसे सहायता पहुँचा सकता है?—यदि माता पिता ने बच्चे को इस बारे में शुरू से ही सही व सतोषजनक उत्तर दिये हैं तो बाद में वह सही जानकारी के लिए भी उनसे सहायता लेने का साहस करेगा। परन्तु स्कूल से भी इस मामले में सहायता मिल सकती है। बहुत से किंडरगार्टन स्कूलों में शुरू से ही बच्चों को जानवरों—जैसे खरगोश, गिनीपिग या सफेद चूहों या पक्षियों—की देखरेख का अवसर दिया जाता है। इससे उन्हें पशुजीवन की—खाना, लड़ना, संभोग, जन्म देना, शिशुओं को दूध देना—सभी जानकारी का परिचय हो जाता है। इस तरह दूसरों के माध्यम से ये बातें बच्चों द्वारा सरलता से सीखी जाती हैं और जो कुछ माता पिता ने बताया है वह ज्ञान इसमें और भी जुड़ जाता है। परन्तु जो कुछ वह स्कूल में देखता है उसके बारे में वह घर पर चर्चा करना चाहता है और इस बारे में माता पिता से और भी जानकारी चाहता है।

पाँचवी कक्षा तक सरल तरीके से बच्चों को प्राणि विज्ञान की शिक्षा देना अच्छा है जिसमें प्रजनन की चर्चा भी हो। कम से कम कुछ लड़कियाँ तो किशोरावस्था में चरण रखने जा ही रही होंगी और इस बारे में कुछ सही जानकारी उनको मिलनी ही चाहिये। थोड़ी बहुत वैज्ञानिक ढग की इस चर्चा से बच्चे को यह मदद मिलेगी कि वह घर पर इसे माता पिता से समझ सके।

५२९. किशोरावस्था में सही धारणा (लड़कियों के बारे में)—अधिकांश लड़कियों में यौन विकास नौ और तेरह साल की उम्र के बीच आरम्भ हो जाता है। लड़कों में यह विकास ग्यारह और पन्द्रह साल के बीच आरम्भ होता है, भले ही स्कूल में उन्हें इस बारे में प्राणी विज्ञान की शिक्षा मिली हो या नहीं। निश्चय ही माता पिता के लिए यह जरूरी है कि बच्चे में यौन विकास

आरभ होने के पहले ही वे इस बारे में उसको यौन सम्बधी आवश्यक जानकारी प्रदान करें। आम तौर पर इस समय माता पिता इस विषय की चर्चा जरूरी समझते हैं। बहुत से किशोरों की माता पिता के प्रति जो मिली जुली भावनाएँ क्रोध और प्रेम की रहती हैं वे इतनी गहरी होती हैं कि सारा विषय ही अजीब पेचीदगीपूर्ण हो जाता है। लड़की को यह कहा ही जाये कि अगले दो वर्षों में उसके स्तन बढ़ेंगे, पेट और बगल में बाल आयेंगे, उसका कद और वजन भी तेजी से बढ़ेगा। उसके शरीर की त्वचा का रग बदलेगा और यह भी सभव है कि उस पर कुछ फुन्सियाँ उठे। इन दो वर्षों में कदाचित उसे पहला मासिक स्राव होगा। आप इस बारे में उसे जैसा कहेंगी उससे भी बहुत कुछ फर्क पड़ सकता है। कइ माताएँ कहती हैं कि औरत होना भी कैसा पाप है। परन्तु ऐसी बच्ची के लिए जो अभी तक विकसित नहीं है और अधिक भावनाशील है, ऐसी बातें करना गलत है। कतिपय माताएँ यह कहती हैं कि इन दिनों लड़की की हालत कितनी नाजुक हो जाती है और इस बारे में उसे कितनी सावधानी रखना चाहिये। इस तरह की बातों से बुरा प्रभाव पड़ता है, खास तौर से उन लड़कियों पर जो पहले से ही असंतुष्ट हैं कि उन्हें लड़का न बनाकर प्रकृति ने लड़की का जन्म दिया है और उन लड़कियों पर भी जो अपने स्वास्थ्य के प्रति चिन्तित रहती हैं। डाक्टरों व महिला विशेषज्ञों ने इस ओर जितना गहराई से (मासिक स्राव के दिनों का) अध्ययन किया है, वे इस नतीजे पर पहुँचे हैं कि अधिकांश लड़कियाँ और महिलाएँ इन दिनों में भी पूरी तरह से सामान्य रूप से स्वस्थ रह सकती हैं और कठोर परिश्रम कर सकती हैं, कभी कभी एकाध लड़की ऐसी होती है जिसे मासिक धर्म के समय पीड़ा होती है और इसी कारण वह दूसरे कामकाज में भाग लेने में असमर्थ रहती है। दुर्भाग्य से जिस लड़की का दृष्टिकोण पहले से ही परेशानी भरा रहता है उसे ही इन दिनों तेज पीड़ा होती है।

जब एक लड़की महिला जीवन की देहली पर खड़ी है तो उसे आगे के जीवन के बारे में प्रसन्नता और गौरव से देखना चाहिये, न कि उसका दृष्टिकोण परेशानी भरा व असंतोषजनक हो। मासिक धर्म के समय आपको इस दिशा में स्पष्ट समझाना चाहिये कि अब सफल मा बनने के लिए डिंबमूल में परिवर्तन हो रहा है। ऐसा करने से लड़की को आप पहले से ही मासिक धर्म के लिए तैयार कर लेती हैं और यह परिवर्तन अचानक ही नहीं हो जाता है। इस तरह की तैयारी से उसमें भी यह आत्मविश्वास पैदा हो जाता है कि वह भी

अब बड़ी हो गयी है और जीवन की समस्याओं से निबटने के लिए तैयार है, अब यह जरूरी नहीं है कि प्रकृति ही उसके लिए सब कुछ करती रहे और वह खाली इन क्रियाओं को देखती ही रहे।

४३० लड़कों के बारे में —जैसे ही इनका यौन विकास आरंभ हो रहे इस बात को बता ये जाने की आवश्यकता है कि जननेंद्रिय का तन जाना और उससे द्रव का स्राव होना स्वाभाविक है। ऐसे पिता जो यह जानते हैं कि यदि लड़के का स्वास्थ्य सामान्य है तो वीर्यपात स्वाभाविक ही है और इन दिनों उसे हस्तमैथुन की तीव्र इच्छा भी उठेगी, वे कभी कभी लड़के को कह देते हैं कि यदि कभी कभी ऐसा होता है तो किसी तरह की हानि इससे नहीं होती है। मेरी राय में माता पिता द्वारा इस तरह की सीमा बाँध देना—भले ही यह सुनने-समझने में उचित लगे—अनुचित है क्योंकि एक किशोर अपने यौन परिवर्तनों से इसके कारण परेशान हो सकता है और सरलता से यह मान बैठता है कि वह दूसरों से कुछ "भिन्न" है या असामान्य है। यह कह देने से कि "इतना हो तो ठीक है और इतना हो तो अच्छा नहीं", उसका ध्यान यौन पर ही आकर्षित रहने लग जाता है।

४३१ ऐसी बातचीत का लहजा भी स्वाभाविक ही रहे —यह स्वाभाविक ही है कि अधिकांश परिवारों में इस बारे में पिता पुत्र से तथा मां बेटी से बात करती है। परंतु इसे वेद वाक्य ही नहीं समझ लेना चाहिये क्योंकि दोनों में से जो भी इसे अच्छी तरह से समझा सके उसके द्वारा ही समझाना अधिक अच्छा रहता है। अच्छी बात तो यह है कि यौन सम्बंध में एक गंभीर वार्ता के बजाय प्रारंभिक बचपन से ही इस बारे में समय समय पर सरलता से चर्चा की जानी चाहिये। माता पिता को ही इसे चला कर किशोरावस्था के प्रारम्भ में उसे समझाना चाहिये, भले ही लड़का इस सवाल को नहीं भी उठाये।

यदि माता पिता को भी उनके बचपन में यौन सम्बंधों को लेकर डर दिखाया गया था तो वे यही गलती अपने बच्चे का इसका ज्ञान कराते समय आसानी से दुहरा सकते हैं और यौन सम्बंधी सभी खतरनाक बातों की ओर उसका ध्यान मोड़ देते हैं। एक निराश मां अपनी बेटी को गर्भधारण क्रिया के बारे में इतने हताश भाव से समझाती है कि बेचारी लड़की सभी बातों में लड़कों से भय खाती रहती है या पिता कभी कभी लड़के को यौन संबंधी खतरनाक बीमारियों से ही बुरी तरह भयभीत कर देता है। वास्तव में किशोरावस्था में

कदम रखने वाले बच्चे को यह जानकारी मिलनी ही चाहिए कि गर्भधारण या गर्भावस्था कैसे आती है और गंदे लोगों से संभोग करने पर खतरनाक बीमारी भी कभी कभी हो जाती है। परन्तु यौन संबंधी ये गंभीर मसले पहले नहीं उठाने चाहिये। किशोर या किशोरी को इन्हें स्वाभाविक, पूर्णता लिये हुए और नैसर्गिक रूप में समझने देना चाहिये।

परेशान माता पिता इस बात पर शायद ही विश्वास करेंगे, परन्तु जिन विशेषज्ञों ने किशोरावस्था की समस्याओं का अध्ययन किया है उनका कहना है कि स्वस्थ, सुखी, जीवन में सफल और समझदार किशोर कभी भी यौन सम्बधी खतरों में नहीं पड़ेगा चाहे उसके माता पिता ने उसे इस बारे में कड़ी चेतावनी न भी दी हो। भले ही वह जीवन के नये ही क्षेत्र में से क्यों न गुजर रहा हो अब तक इतने वर्षों से उसके मन में समझ, आत्मविश्वास और लोगों के प्रति सहृदय भावनाओं का जो संचय होता रहा है वह उसे अपने *निश्चित मार्ग से भटकने नहीं देगा। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है* कि उस किशोर के गंदे वातावरण में प्रवेश करने का ज्यादा भय है जो कई वर्षों से अपने में ही या दूसरों से ही इस बारे में घुलामिला रहा है।

ऐसे समय में इस बात का थोड़ा सा खतरा रहता है कि एक सवेदनशील बच्चे को आप उसकी भावनाओं को चोट पहुँचाकर या उसे यौन सम्बधी भय से भयभीत करके निराश न कर दें। इस तरह आप उसकी वैवाहिक जीवन की उमगों को भी थोड़ी बहुत नष्ट कर देंगे यदि आपने समझदारी पूर्ण रुख नहीं अपनाया।

५३२ घर मे कितनी लज्जा व औपचारिकता रहे:—गत पचास वर्षों में अमरीकी विक्टोरिया काल की जो पूरी तरह तन ढँकने व एड़ी तक न दिखाने की लज्जा थी उसे छोड़ कर विपरीत दिशा में इतने आगे बढ़ गये हैं कि आज खेलकूद की पोशाकों में अधनगा बदन रहता है। और तो और, कुछ घरों में कुछ समय पूरी तरह नगा रहना बुरा नहीं समझा जाता है। बहुत से लोग इसके पक्ष में हैं (और मैं भी यही मानता हूँ) कि यह एक स्वस्थ लक्षण है। मनोवैज्ञानिक, बाल विशेषज्ञ और नर्सरी स्कूल के अध्यापकों का यह मत है कि छोटे बच्चे (दोनों ही यौन के) यदि घर में या बाहर नहाने की जगह एक दूसरे को नगा देखते हैं तो यह बुरी बात नहीं है, वरन् ऐसा हो तो ठीक है।

तथापि ऐसे भी सबूत मिलते रहे हैं कि कम से कम कई छोटे बच्चे अपने

माता पिता को रोजाना नगा देखते हैं तो परेशान हो जाते हैं। इसका एक कारण यह है कि छोटे बच्चों की मातापिता के प्रति जो भावना होती है वह गहरी होती है। एक लड़का अपनी मा को इतना अधिक प्यार करता है जितना वह किसी दूसरी छोटी लड़की को नहीं करेगा। वह अपने पिता से अधिक असंतुष्ट रहता है और उसके प्रति बच्चे के मन में इतनी तीव्र प्रतिद्वंद्विता की भावनाएँ रहती हैं कि इतनी तीव्र प्रतिद्वन्द्विता और असंतोष उसके मन में किसी दूसरे लड़के के बारे में नहीं होगा। इसलिए मा को ऐसी देखने पर उसे बहुत कुछ उत्तेजना मिलती है और पिता के साथ रोजाना अपनी तुलना करते रहने में तथा अपने को अयोग्य पाकर उसकी भावनाएँ इतनी तीव्र हो जाती हैं कि उसका बस चले तो वह उस पर हिंसक आक्रमण कर बैठे (नगा रहने वाले पिताओं ने मुझे बताया कि उनके तीन या चार साल के बेटे उन्हें हजामत करते देखकर उसे खींच लेने के इशारे किया करते थे।)। तब बाद में बच्चा अपने को अपराधी मान कर भयभीत हो उठता है। एक छोटी बच्ची जो अपने पिता को सदा नगा देखती है बहुत कुछ उत्तेजित हो सकती है।

मैं इस बात पर दावा नहीं करने जा रहा हूँ कि सभी बच्चे अपने माता पिता को नगा देख कर परेशान हो जाते हैं। सामान्य बच्चों की इस बारे में कैसी क्या प्रतिक्रिया होती है उसका अभी तक अध्ययन नहीं किया गया है, क्योंकि हम जानते हैं कि वहाँ भी ऐसी ही संभावनाएँ हैं। मेरी राय में थोड़ी-बहुत बुद्धिमानी इसी में है कि माता पिता एक सामान्य नियम के रूप में उचित रूप से तन ढाँका करें और जब माता या पिता नगे हो तो बच्चे को स्नानघर से बाहर रखें। परन्तु इसे लेकर अतिशयोक्ति करना जरूरी नहीं है। यदि कभी कदाच बच्चा अनजाने ही पिता को नगा देख लेता है तो इसमें भय त्रास या क्रोध करने जैसी कोई बात नहीं है। केवल इतना ही कहना पर्याप्त है, ' जब तक मैं कपड़े पहनता हूँ क्या तुम बाहर रहोगे?" छः या सात साल की उम्र में बच्चे भी थोड़ी बहुत तन ढकने की लज्जा रखना चाहते हैं और मेरी राय में इस भावना का स्वागत करना चाहिये

नर्सरी स्कूल

५३३ एक अच्छी नर्सरी स्कूल घर का स्थान नहीं लेती है। उससे घर की भावनाओं में योग मिलता है —बहुत से बच्चों को

नर्सरी स्कूल में भेजने से लाभ ही पहुँचता है परन्तु हर मामले में ऐसा किया ही जाये यह जरूरी नहीं है। अकेले बच्चे के लिए नर्सरी स्कूल विशेष रूप से जरूरी है या उन बच्चा के लिए जिन्हें दूसरों के साथ खेलने का अवसर बहुत कम मिल पाता हो या ऐसे बच्चे जो छोटे मकानों में रहते हों अथवा ऐसे बच्चे जिनकी मा उनकी देखरेख करने में कठिनाई महसूस करते हो, नर्सरी स्कूल भेजना महत्त्व रखता है। तीन साल का होते ही बच्चे के लिए अपने जितनी उम्र के दूसरे बच्चों के साथ घुलना मिलना जरूरी है, केवल मौज शौक के लिए ही जरूरी नहीं वह उनके साथ मिल कर कैसे रहा जाता है यह सीख सकता है। यह सीख लेना उसके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। उसको दौड़ने भागने और हो हल्ला करने की जगह चाहिये, ऐसे साधन जिनसे वह कूद फाँद सके, चढ-उतर सके, लकड़ी के तख्ते, संदूक, कबाड़ आदि जिनसे वह घर बना सके, रेलगाड़ी या गुड़िया के खेल खेलने के साधन उसे मिलने ही चाहिये। अपने माता पिता के अलावा दूसरे वयस्कों के साथ कैसे रहा जाता है, यह भी उसे सीखने को मिलना चाहिये। अपने घर में इतनी सारी सुविधाएँ आजकल बहुत ही कम बच्चों को मिल पाती हैं। नर्सरी स्कूल घर की जगह तो नहीं ले सकती है, परन्तु घर में जो कमी है उसकी पूर्ति करती है।

५३४ नर्सरी स्कूल और डे नर्सरी (दिन को बच्चे रखने की जगह) में क्या भेद है? —कई वर्षों तक अमरीका में दिन की शिशु शालाएँ थीं जहाँ नौकरी या काम धंधा करने वाली माताएँ अपनी शिशुओं और छोटे बच्चों को छोड़ दिया करती थीं। इनमें कई अच्छी थीं, कई बुरी थीं और कई ठीक ठाक थीं। अच्छी शिशु शालाएँ ऐसे लोगों द्वारा चलायी जाती थीं जो बच्चों की जरूरतों को समझते, उन्हें प्यार करते, उनकी ओर ध्यान देते, सहानुभूति रखते, खेलने को खिलौने देते साथ ही उन्हें अपने विकास की आजादी भी देते। सबसे बुरी शिशु शालाएँ वे साबित हुईं जो उन लोगों द्वारा चलायी जाती थीं, जिनका उद्देश्य यह था कि बच्चों का भला बनाने के लिए कड़ा अनुशासन रखना जरूरी है और यही उनका प्रमुख काम था, या ऐसे लोगों द्वारा चलायी जाती थीं जो बच्चों की देखरेख के नाम पर दो बातों की ओर अधिक ध्यान देते थे, एक तो सफाई और दूसरा पेट भर भोजन।

जिन लोगों ने नर्सरी स्कूल चलाने का सैद्धान्तिक निर्णय किया उनका

कहना है, "सभी बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ घुलमिल कर रहने की आवश्यकता रहती है, केवल उन्हीं बच्चों का रहना जरूरी नहीं जिनकी माताए काम करती हों। सभी छोटे बच्चों को खुली जगह, सगीत, चित्रकारी और मिट्टी की जरूरत रहती है जिससे वे अपनी आत्मा का विकसित कर सकें।" इसके आगे भी उन लोगों का यह मत था, "इतना ही पर्याप्त नहीं है कि जो व्यक्ति इन लोगों को सम्हालने जा रहा है वह इन्हें केवल प्यार ही करता रहे, उसे इनकी जरूरतों को भी समझने की शक्ति होनी चाहिये।" इसका अर्थ यह हुआ कि नर्सरी स्कूल की अध्यापिका बनने के लिए इस दिशा में प्रशिक्षण पाना जरूरी है।

परन्तु आप कभी कभी इस भुलावे में नहीं पड़ें कि किसी भी स्कूल या जगह ने ऐसा नाम रख छोड़ा है तो वह वास्तव में आश्चर्यजनक संस्था होगी, इनमें से बहुत सी गयी-गुजरी होती हैं और इस नाम का केवल इसीलिए उपयोग करती हैं कि यह चल निकला है। इसके अलावा कई ऐसी संस्थाएँ भी हैं जिनके अपने पुराने ही नाम प्रचलित हैं फिर भी वे बहुत ही शानदार काम कर रही हैं। उनके वहाँ प्रशिक्षित अध्यापक हैं। जब आप अपने बच्चों को ऐसी संस्था में भरती कराने की सोचें तो सबसे पहले आपको इस बात का पता लगाना चाहिये कि वहाँ के अध्यापकों का बच्चों के बारे में कैसा दृष्टिकोण है? इसके साथ ही दूसरा सवाल भी उठता है —क्या वहाँ के अध्यापक प्रशिक्षित हैं? इसके बाद, एक अध्यापक कितने बच्चों का सम्हालता है! (आठ या दस बच्चों से अधिक बच्चों को एक अध्यापक द्वारा सम्हालना मुश्किल काम है और यदि इसे किया भी जाये तो इतना अच्छा काम नहीं होता।) क्या वहाँ खेलने व आराम करने की काफी जगह है? अन्दर और बाहर भी, क्या पूरे साधन हैं —खिलौने, तख्ते, चित्रकारी का सामान, और मिट्टी आदि भी? आप अपने पड़ोस में ही ऐसी नर्सरी स्कूल का पता चलायें।

५३५ नर्सरी स्कूल किस उम्र में भेजा जाये? —ऐसे बहुत सी स्कूलें तीन साल की उम्र के बच्चों को भरती करती हैं और बच्चे की शिक्षा शुरू करने के लिए यह अच्छी उम्र है, यदि आपका बच्चा इसके लिए तैयार दिखायी दे। कई माता पिता की यह मान्यता है, "बच्चा इन स्कूलों से केवल यही अच्छी चीज सीखता है कि तस्वीर कैसे काटी जायें और गिनती कैसे बोली जाय।" परन्तु ऐसा सोचना भूल है। अच्छी नर्सरी स्कूल में हुनर बहुत ही कम सिखाया जाता है। बच्चों के साथ कैसे रहना चाहिये, उनके

साथ सहयोग करना, नयी योजनाएँ गढ़ना और उन्हें रूप देना और स्वतंत्रता के साथ उछल-कूद करना, नाच गाना सीखना अधिक महत्वपूर्ण है। बच्चे को तीन साल की उम्र में ऐसे ही अनुभवों की आवश्यकता रहती है और चार साल की उम्र में भी ऐसी ही बातें उसको चाहिये। जितनी अधिक देर तक आप इन्हें टालती रहेंगी, बाद में इन्हें सीखने में उसे उतनी ही कठिनाई होगी।

कुछ ऐसे भी नर्सरी स्कूल हैं जो दो साल के बच्चों से शुरू करते हैं। यदि बच्चा पूर्ण आत्मनिर्भर और मिलनसार हो तो यह व्यवस्था अच्छी तरह से चल सकती है (क्योंकि बहुत से बच्चे अढ़ाई या तीन साल तक मा बाप पर निर्भर करते हैं।)। परन्तु कक्षाएँ छोटी होनी चाहियें जिसमें आठ से अधिक बच्चे न हों, और अध्यापक इतना सदय और सहानुभूतिपूर्ण हो कि बच्चे उससे पूरी तरह घुलमिल जायें।

परन्तु बहुत से छोटे बच्चों के लिए दो साल की उम्र में नियमित स्कूल जाना वास्तविक रूप से संभव नहीं है। वे अभी भी अपनी मा पर निर्भर करते हैं और दूसरे बच्चों व बड़े लोगों से भय खाते हैं। मैं यह नहीं कहना चाहता हूँ कि ऐसे बच्चों को सदा मा के आँचल से ही बंधा रहने दिया जाये। उन्हें सदा ऐसे स्थानों पर जहाँ बहुत से बच्चे खेलते हों ले जाना चाहिये। इससे वे उनके साथ परिचित हो सकेंगे, उनमें रुचि ले सकेंगे और अपने माता पिता के प्रति जो निर्भर रहने की भावना है उससे छुटकारा पा सकेंगे। यदि आपको यह सन्देह हो कि आपका बच्चा इसके लिए तैयार है या नहीं तो आप किसी अच्छी नर्सरी स्कूल की अध्यापिका से बात करें।

कुछ बच्चे ऐसे हैं जो आये दिन बीमार रहते हों या एक साथ बच्चों में थोड़ी देर खेलने से थक जाते हों, उन्हें नियमित स्कूल ठीक नहीं रहता है। हमें यह बात माननी ही पड़ेगी कि यदि बच्चा घर में ही चंद बच्चों के साथ खेलता रहता है तो उसके सर्दी लग जाने का अधिक डर है जबकि बाहर खुली हवा में अपने एक दो मित्रों के साथ खेलते रहने में ऐसी संभावनाएँ बहुत कम रहती हैं। इस बात में भी कोई सार नहीं है कि आप अच्छे स्वस्थ बच्चे को, जो आसानी से सर्दी जुकाम सह सकता हो, इन्हीं कारणों से नर्सरी स्कूल से बाहर रखें। ऐसा बच्चा जिसे हल्की सी ठंड ही बुरी तरह जकड़ लेती हो उसकी बात दूसरी है। शुरू शुरू में कई बच्चे नर्सरी स्कूल में अधिक उत्तेजित रहने के कारण थक जाते हैं, परन्तु दो तीन सप्ताह के बाद ही

वे ये बातें आसानी से बदाश्त कर लेते हैं। ऐसा बच्चा जो वहाँ अधिक यक जाता हो उसे नियमित कुछ समय के लिए वहाँ भेजना चाहिये।

५३६ **स्कूल में शुरू के दिन** —चार साल का बच्चा जो घर के बाहर की दुनिया में साँस लेता हो वह स्कूल में ऐसे घुलमिल जाता है जैसे बतख पानी में तैरने लगती है। उसे किसी भी तरह के नम्र व सहानुभूति पूर्ण आरम्भ की आवश्यकता है। परन्तु तीन-वर्षीय संवेदनशील-बच्चा जो अभी भी अपनी मा से चिपटा रहता है, उसके बारे में ऐसा नहीं सोचा जा सकता है। यदि वह उसे पहले दिन स्कूल छोड़कर आती है तो थोड़ी देर तक वह कुछ भी गड़बड़ी नहीं करेगा, परन्तु कुछ ही देर बाद वह उसे याद करने लगगा और जब उसे यह पता चलता है कि वह वहाँ नहीं है तो फिर बुरी तरह से चौंक उठता है। दूसरे दिन वह स्कूल आने के लिए घर नहीं छोड़ना चाहेगा। इस तरह मा बाप पर निभर रहने वाले बच्चे की धीरे धीरे स्कूल से की टेव डालनी चाहिये। कइ दिनों तक मा उसे स्कूल ले जाये और जब वह खेलता हो वहीं बनी रहे फिर उसे अपने साथ वापिस घर ले आये। प्रतिदिन मा और बच्चा दोनों ही थोड़ा थोड़ा समय बढ़ाते रहें। इसी दौरान में वह अध्यापक और दूसरे बच्चों के साथ मिलनसारी बढ़ाता है। इससे उसके मन में सुरक्षा की भावना तब भी बनी रहेगी जबकि उसकी मा बाद में वहाँ नहीं रहेगी। कभी कभी एक बच्चा वहाँ कई दिनों तक मा के चले जाने के बाद भी खुशी से रह जाता है। परन्तु किसी दिन उसके चोट लग जाती है और वह मा के लिए मचल उठता है। ऐसी हालत में अध्यापक उसे बता सकते हैं कि उसे कितने दिन तक आना चाहिये। जब मा स्कूल में इसीलिए आती जाती है तो उसे सामने नहीं रहना चाहिये। इसका उद्देश्य यह है कि बच्चा खुद ही टोली में शामिल होने की अपनी इच्छा जाहिर करे जिससे बाद में वह मा की आवश्यकता का भूल जाये।

कभी कभी मा की चिन्ता बच्चे से भी अधिक होती है। यदि वह उससे आँसू भरे नयनों या बार बार पुचकारते हुए विदा लेती है तो बच्चे के मन में भी यही विचार उठता है कि उसके बिना यहाँ रहने में जरूर कोई बुरी बात है इसीलिए वह ऐसी घबड़ा रही है। फिर बच्चा उसे जाने ही नहीं देना चाहता है। पहले पहल मा के दिल में इस तरह के भाव उठना स्वाभाविक ही है कि पीछे उसका बच्चा अकेला यहाँ कैसे क्या करेगा। नर्सरी स्कूल के अध्यापक आपकी इस चिन्ता को दूर कर देंगे क्योंकि उन्हें इस बारे में काफी अनुभव होता है।

यदि कोई बच्चा अच्छी स्कूल और योग्य अध्यापकों के होते हुए भी वहाँ जाने में आनाकानी करे या डरता हो तो आम तौर पर माता पिता को पूर्ण विश्वास के साथ दृढ़तापूर्वक बच्चे को समझाना चाहिये कि सभी बच्चों को रोजाना स्कूल जाना पड़ता है। यदि बच्चे को मा स्कूल पहुँचाती हो और वहाँ बच्चा अपनी मा से बड़ी कठिनाइ से जुदा होता है तो कुछ दिनों तक यदि पिता उसे वहाँ छोड़ जाया करें तो अच्छी बात है। यदि बच्चा बहुत ही बुरी तरह से भय खाता हो तो आप इस बारे में किसी विशेषज्ञ या नर्सरी स्कूल के कुशल अध्यापक से सलाह लें कि क्या करना चाहिये। बच्चे के डर और माता पिता में उसकी जरूरत से ज्यादा सुरक्षित है की भावना के बीच जो सम्बध है उस पर परिच्छेद ४९७ में चर्चा की गयी है।

५३७ घर पर इसकी प्रतिक्रिया—कई बच्चे शुरू के दिनों में नर्सरी स्कूल में बहुत ही अधिक परिश्रम व उत्साह दरसाते हैं। बच्चों की बड़ी टोली, नये नये दोस्त, नये नये खेल—इन सब में उसकी शक्ति खर्च होती है और वह थक जाता है और उसका मन इधर से फिर जाता है। यदि आपका बच्चा शुरू में बुरी तरह से थक जाता है तो इसका अर्थ यह नहीं है कि वह स्कूली जीवन में घुलमिल नहीं सकेगा। इसका यही मतलब है कि आपको कुछ समय के लिए जब तक वह वापिस वहाँ जाने न लग जाए उसकी इस परेशानी की ओर ध्यान देना ही होगा। आप उसके स्कूल के अध्यापक से इस बारे में सलाह लें कि क्या थोड़े दिनों के लिए उसके स्कूल के समय में कमी की जाये। इसके लिए उसे देर से स्कूल भेजना अच्छा रहता है क्योंकि बाद में खेल के बीच में से बच्चा उठ कर आना पसन्द नहीं करता है। शुरू के सप्ताह में पूरे दिन के स्कूल में बच्चे के थक जाने की जो समस्या है, वह इसके कारण और भी उलझ जाती है कि कई बच्चे उत्साह या थकावट के कारण दिन के समय सो नहीं पाते हैं। इस अस्थायी समस्या का हल यह है कि आप सप्ताह में एक या दो दिन के लिए बच्चे को घर पर ही रहने दें। कुछ छोटे बच्चे आरंभ में थक जाने पर भी स्कूल में साहस बनाये रखते हैं परन्तु जब वे घर आते हैं तो इसकी सारी प्रतिक्रिया व खीझ घरवालों पर उतारते हैं। इसके लिए आप में अधिक धीरज की जरूरत है। आपको इस बारे में उसके स्कूल-अध्यापक से भी चर्चा करनी चाहिये।

एक अच्छे प्रशिक्षित नर्सरी स्कूल अध्यापक में बच्चे को पूरी तरह से समझने की योग्यता होनी चाहिये। बच्चे के माता पिता को उसकी सभी

समस्याओं पर ऐसे अध्यापक से चर्चा करनी ही चाहिये चाहे ये समस्याएँ उसके स्कूली जीवन से सम्बन्ध भी रखती हों अथवा नहीं। एक अध्यापक के लिए यह नया अनुभव ही होगा, कदाचित् पहले भी उसके सामने दूसरे मामलों में एसी ही समस्याएँ सामने आयी होंगी।

५३८ नसरी स्कूलों की कैसे तलाश की जाये —आप कह सकती हैं, "मैं इस बात का महत्व अच्छी तरह स समझती हूँ कि अपने बच्चे को नसरी स्कूल भेजा जाये परन्तु जिस जगह में रहती हूँ वहाँ आसपास में ऐसा कोई स्कूल नहीं है।" नसरी स्कूल खोलना कोई आसान काम नहीं है। प्रशिक्षित अध्यापक, बहुत सारे साधन, बाहरी खेलों व बच्चों के अन्दर खेलते रहने के लिए बहुत सारी जगह आदि जरूरी रहती है और इन सबके लिए अच्छी खासी रकम की जरूरत रहती है। अच्छे स्कूल कभी सस्ते नहीं होते हैं क्योंकि एक अध्यापक बहुत ही कम विद्यार्थियों को सम्भाल पाता है। इनमें से अधिकाश निजी तौर पर या संस्थाओं की ओर से होते हैं। यह स्कूलों में बच्चे का सारा खर्च माता पिता को ही उठाना पड़ता है या कभी कभी सरकारी सहायता, चन्दा आदि से भी थोड़ा बहुत भार हल्का हो पाता है। कई ऐसे स्कूल महिलाओं या अध्यापकों के परिक्षण कालेजों की ओर से भी चलाये जाते हैं। अमरीका में अधिकांश नसरी स्कूल (जहाँ सरकार द्वारा खोलना संभव नहीं हो पाया है) परिवारों द्वारा सचालित किये जाते हैं। वे लोग एक प्रशिक्षत अध्यापिका रख लेते हैं और बारी बारी से माताएँ बच्चों के प्रशिक्षण में निशुल्क हाथ बटाती रहती हैं।

छ से ग्यारह साल की उम्र

बाहरी दुनिया में घुलना मिलना

५३९ छ साल की उम्र के बाद बहुत सारे परिवर्तन —बच्चा बहुत कुछ माता पिता से आज़ाद होने लगता है, यहाँ तक कि यह कभी कभी इससे बचना भी बताने लग जाता है। यह इस ओर अधिक ध्यान देता है

कि दूसरे बच्चे क्या कहते हैं और क्या करते हैं। वह जिन मामलों को महत्वपूर्ण समझता है उनके बारे में अधिक जिम्मेदारी का रुख अपनाता है। उसकी आत्मचेतना इतनी दृढ़ हो जाती है कि वह जिसे निरर्थक मान बैठता है उसके लिए कोई उसे कितना ही समझाये स्वीकार नहीं करता है। वह दूसरे विषय जो उससे सम्बध नहीं रखते हैं जैसे गणित, कलपुर्जे आदि—उनमें रुचि लेने लगता है। थोड़े में हम यह कह सकते हैं कि वह अपने आपको परिवार के अंकुशों से मुक्त करने का बीड़ा उठा चुका है और बाहरी दुनिया के एक जिम्मेदार नागरिक की अपनी जगह लेने जा रहा है।

तुलना के रूप में आप तीन और पाँच साल के बीच की उम्र के छोटे बच्चे का उदाहरण लीजिए। वह पूरी तरह से माता पिता का कहना मानता है। वह उनकी बात पर विश्वास करके जिन चीजों को वे सही कह देते हैं उन्हें वह सही मान लेता है। उनके तौर तरीकों से खाना खाना चाहता है, वे जैसे कपड़े उसे पहनाना पसन्द करते हैं वैसे ही कपड़े वह पहनना चाहता है। यद्यपि वह उनकी सभी बातों को और शब्दों को नहीं समझता है, फिरभी उनका प्रयोग करता है।

लाखों साल पहले मनुष्य के जो पूर्वज थे वे कुछ ही वर्षों में वयस्क हो जाते थे, जैसा कि जानवरों में आज भी पाया जाता है। उनके शरीर का पूरा विकास हो जाता था परन्तु उनके विचार व भावनाएं पांच-वर्षीय शिशु जैसी ही होती थीं और वे अपने से बड़ों की नकल से ही कुछ सीख पाते थे। कई हजारों वर्षों के बाद जाकर मनुष्य अपने माता पिता पर निर्भर न रहने की योग्यता पा सका और बाद में सहयोग से रहना, नियम, आत्मनियन्त्रण और समस्याओं के हल ढूँढ निकालना सीख सका। बड़े लोगों की तरह रहने करने के इस जटिल तरीके को सीखने में एक व्यक्ति को कई साल लग जाते हैं। छोटा बच्चा भी जानवर की तरह जल्दी ही अपना शारीरिक विकास करता है और इसी तरह किशोरावस्था में बड़े बच्चों के शरीर का विकास होता है। परन्तु इस बीच के काल में विशेष रूप से किशोरावस्था प्रारम्भ होने के पहले दो सालों में उसकी यह विकास की गति शिथिल हो जाती है। ऐसा लगता है मानों प्रकृति कह रही हो, "ठीक है, हट्टाकट्टा पूर्ण विकसित शरीर और विकसित सहज ज्ञान पा लेने के पहले तुम्हें अपने बारे में भी तो सोचना विचारना, दूसरों के लिए अपनी इच्छाओं और ज्ञान पर नियन्त्रण रखना, अपने लोगों के साथ कैसे मिलजुलकर रहना तथा परिवार के बाहर के

सभ्य संसार के नियम पुनिनियमों के अनुसार आचरण करना पहले सीख लो। लोग कैसे रहते हैं यह विद्या पहले पा लो।"

५४० **माता पिता से छुटकारा पाना** —छ साल के बाद बच्चा मन ही मन अपने माता पिता को हार्दिक प्रेम करता रहता है, परन्तु उसके बाहरी आचरण में इसकी इतनी झलक नज़र नहीं आती है। वह बार बार अपना चुम्बन लिया जाना पसन्द नहीं करता है—कम से कम बाहरी लोगों के सामने उसे अपने माता पिता की यह हरकत अच्छी नहीं लगती है। दूसरे वयस्कों के बारे में यदि वे भले आदमी होते हैं तो उसका व्यवहार विनम्रता का रहता है। वह नहीं चाहता कि कोई उसे लादे लादे फिरे या उसके साथ दुधमुँहे बच्चे जैसा व्यवहार किया जाये। वह अपने में एक स्वतंत्र व्यक्ति की तरह गौरव अनुभव करने लगा है और वह चाहता है कि उसके साथ इसी दृष्टिकोण से व्यवहार किया जाये।

माता पिता पर निर्भर रहने की उसकी जरूरतों में कमी हो जाने के कारण वह बाहरी विश्वसनीय लोगों से अपने ज्ञान और विचारों को मूर्तरूप देने के लिए अधिक आकर्षित होता है। यदि भूल से उसका विज्ञान-अध्यापक उसके मन में यह बात बिठा दे कि लाल रक्तकण सफेद रक्तकणों से बड़े होते हैं तो पिता लाख कोशिश करके भी उसके इस भ्रम को दूर नहीं कर सकता है।

उसके माता पिता ने भली और बुरी बातों के बारे में उसे जो दृष्टिकोण सुझाया है उसे बच्चा भूला नहीं है। वास्तव में वे उसके मन में इतने गहरे जम गये हैं कि बच्चा उन्हें अपनी ही विचारधारा का अंग मानने लग गया है। वह उस समय बेचैन हो उठता है जब माता पिता उसे बार बार इन बातों की याद दिलाते हैं और इनके अनुसार आचरण करने को कहते हैं, क्योंकि वह इन बातों को अच्छी तरह से जानता समझता है और साथ ही यह चाहता है कि माता पिता उसे जिम्मेदार व्यक्ति की तरह समझें।

५४१ **बुरी आदतें** —बच्चा अपने शब्द ज्ञान के संचय में से बड़े लोगों के लिए अभिवादन औपचारिकता के शब्दों को छोड़ देता है और अटपटी बातें करने लगता है। दूसरे बच्चे जैसे कपड़े पहनते हैं या जिस ढंग के बाल रखते हैं वह भी वैसे ही कपड़े पहनना चाहता है और वैसे ही बाल रखना चाहता है। वह दूसरे लड़कों की तरह ही अपने कपड़ों के बटन व जूतों के फीते खुले रखता है। भोजन करने के तौर-तरीके भी वह इन मित्रों ढंग से नहीं अपनाता है। गंदे हाथों ही खाना खाने बैठ जायेगा और थाली पर

झपट्टा मार कर ढेरों अपने मुँह में ठूँस लेगा। कदाचित वह कुर्सी या मेज पर बैठा होगा तो अनजाने ही टाँगें हिलाता रहेगा। वह सदा अपना कोट उतार कर फर्श पर डाल देगा, बाहर आयेगा जायेगा तो दरवाजे के किवाड़ों को आवाज से बन्द करेगा या उन्हें खुला छोड़ देगा। बिना समझे ही तथा इस बात को मन में महसूस न करते हुए भी वह इन दिनों एक साथ तीन महत्व पूर्ण काम कर रहा है। वह अपने आचरण के आदर्शों को अपनी उम्र के लोगों के आचरण जैसे ही ढाल रहा है। वह माता पिता से अधिक स्वतंत्र होने के अधिकारों पर जोर दे रहा है। वह अपनी आत्मचेतना को भी इसी तरह संचलित कर रहा है मानों नैतिक दृष्टि से वह कोई गलत काम नहीं कर रहा है।

इस तरह के "बुरे आचरण" और "बुरी आदतों" के कारण मात पिता को दुख होना स्वाभाविक ही है। वे यह सोचते हैं कि उन्होंने जिस सावधानी से उसे तौर तरीके सिखाये हैं वह उन पर पानी फेर रहा है। वास्तव में तो ये परिवर्तन इस बात का सबूत है कि वह जान गया है कि अच्छा आचरण किसको कहते हैं—अन्यथा वह इनके विरुद्ध जाने की परेशानी ही नहीं मोल लेता। जैसे ही उसे यह पता चलेगा कि वह माता पिता के अंकुश से छुटकारा पा चुका है उसके वे पुराने तौर तरीके फिर से चल निकलेंगे। इस दौरान में माता पिता भी इस बात की खातरी रखें कि उनके बच्चे की ये हरकतें असामान्य नहीं हैं।

मेरे कहने का यह अर्थ नहीं है कि इस उम्र में सभी बच्चे ऐसी ही शरारतों पर तुल बैठते हैं। वह बच्चा जो अपने माता पिता की छत्रछाया में सुखी और स्वच्छन्द रहता है उसमें इस तरह की खुली बगावत के लक्षण जरा भी नहीं दिखायी देंगे। बहुत सी लड़कियों में लड़कों की अपेक्षा ऐसी बातें बहुत कम होती हैं। परन्तु आप यदि ध्यान से देखेंगे तो आपको उनके दृष्टिकोण में परिवर्तन के संकेत जरूर मिलेंगे।

आपको क्या करना चाहिये? —जो भी हो, बच्चे को कम से कम नहाना तो चाहिये अपने कपड़े ठीक ढग से पहनने ही चाहिये। आप उसकी छोटी मोटी हरकतों को टाल भी सकती हैं परन्तु जिन बातों को आप जरूरी समझें उनका कड़ाई से पालन करवायें। जब आप उसे हाथ धोने के लिए कहें तो उसे निश्चय ही ऐसा करने के लिए जोर देकर कहना चाहिये। बार बार डाँटने के लहजे से तथा रोब से अंकुश में रखने की नीति ही ऐसी है जिससे

वह चिढ़ उठता है और मन ही मन अनजाने इसके कारण उसके मन में विरोध की लपट उठती रहती है और वह और भी जिद्दी हुआ चला जाता है।

मानों तौर तरीके भूल गया है

५४२ बच्चों की टोलियाँ और उछलकूद —यह ऐसी उम्र है जब बच्चा टोलियों और हुड़दंग में रुचि लेता है। कई बच्चे तो पहले से आपस में मिले होते हैं अपनी गुपचुप टोली बना लेते हैं, वे संस्थाओं की ही तरह अपने निशान, बुलाने के संकेत, मिलने की जगह व समय, सामान छिपा कर रखने के स्थान तय कर लेते हैं अपने नियम भी निर्धारित कर लेते हैं। उन्हें अभी तक यह ज्ञान नहीं है कि लुकाछिपी किसे कहते हैं और गुप्त संस्थाएँ क्या होती हैं। परन्तु लुकाछिपी की यह भावना कदाचित इस आवश्यकता का प्रमाण है कि वे अपना संचालन खुद करना चाहते हैं जिनमें माता पिता द्वारा हस्तक्षेप न हो और माता पिता पर अधिक निर्भर रहने वाले बच्चे उनकी हरकतों का सुराग इधर उधर घर में नहीं देते फिरें।

जब बच्चा बड़ा होने की कोशिश करता है तो उसे अपने जैसे ही लोगों के

साथ घुलमिल कर रहने से इस काम में सहायता मिलती है। इसके बाद यह टोली बाहरी लोगों को भी इसी रास्ते पर ले आती है। कभी वे उन्हें अपने दल से अलग कर देते हैं और कभी कभी शामिल कर लेते हैं। बड़े बच्चों की इस तरह निकाल देने या लुकछिप कर भेदभाव बरतने की जो नीति है वह धोखादेही और दूसरों बच्चों के प्रति निर्दयता की सी लगेगी परन्तु हम ऐसा इसलिए महसूस करते हैं कि एक दूसरे को अस्वीकार करने या उनके तौर तरीकों के प्रति अरुचि बताने के हमारे तरीके इन्हीं तरीकों के अधिक निखरे स्वरूप हैं। बच्चों में यह सहज ज्ञान विकसित हो रहा है कि सामाजिक जीवन का स्वरूप संगठित रहे।

५४३ बच्चे को अधिक मिलनसार व लोकप्रिय बनने में योग दें —बच्चे को अधिक मिलनसार व लोकप्रिय बनाने के लिए कुछ प्रारम्भिक कदम उठाने चाहिये। उसके प्रारम्भिक विकास के वर्षों में अधिक हस्तक्षेप नहीं करना चाहिये—न उसके कामों में भूलें ढूँढनी चाहिये, एक साल का होते ही उसे अपनी उम्र के दूसरे बच्चों में घुलने मिलने देना चाहिये, उसे अपनी स्वच्छन्दता को विकसित करने का अवसर देना चाहिये, परिवार जहाँ बसा हुआ है और बच्चा जिस स्कूल में जाता है वहाँ से बार बार नहीं बदलना चाहिये। आप उसे पड़ोस के बच्चे जिस तरह रहते हैं, जिस तरह बातें करते हैं, खेलते हैं, हुड़दंग करते हैं, उसी तरह उसे भी, जहाँ तक संभव हो, करने दीजिए चाहे आपको वे बातें रुचिकर न हों। (मेरा मतलब यह नहीं है कि आप उसे शरारती बच्चों का सरदार ही बनने दें।)

किस तरह से एक आदमी अपने साथ काम करने वाले लोगों, परिवार और सामाजिक जीवन में सफल होता है यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि बचपन में उसे दूसरे बच्चों के साथ घुलने मिलने और उनमें लोकप्रिय होने का कितना अवसर मिल पाया है और उनके साथ उसका व्यवहार कैसा रहा है। यदि माता पिता घर पर बच्चे को उच्च आदर्श व प्रतिभा प्रदान करते हैं तो ये उसके चरित्र के अंग बन जाते हैं और आगे जाकर उसके स्वभाव में प्रकट होते हैं भले ही बीच में बचपन के दिनों में चाहे वह दूसरे ही ढंग के लोगों में रहा हो। परन्तु माता पिता यदि अपने पड़ोस के लोगों के व्यवहार व आचरण का आदर्श नहीं मानते हैं और उनके बच्चों में अपने बच्चे के घुलने मिलने पर नाराज हो कर उसमें यह भावना भरते हैं कि वह उनसे दूसरे ही ढंग का है और उसे इन लोगों से सम्पर्क साधने या ऐसे बच्चों से मैत्री

संबंध न बनाने देते हैं तो बच्चा बड़ा होकर भी दूसरों के साथ सम्पर्क स्थापने या उनके साथ धुलने मिलने में असमर्थ रहेगा और सुखी जीवन नहीं बिता सकेगा। तब उसके उच्चांश न तो किसी काम ही आ सकेंगे और न वे समाज को ही लाभ पहुँचा सकेंगे।

यदि किसी बच्चे को मित्रता करने और सगी साथी बनाने में हिचक होती हो तो उसे स्कूल में भरती करवाने और कक्षा के विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेने देने से भी काफी सहायता मिल सकती है। तब अध्यापक ऐसी व्यवस्था कर सकता है कि बच्चा कक्षा के कार्यक्रमों में अपनी योग्यता प्रदर्शित कर सके (परिच्छेद ५५७)। इस तरह दूसरे बच्चे भी उसकी अच्छाइयों की सराहना करना सीखेंगे और उसे चाहने लगेंगे। एक अच्छा अध्यापक जिसका उसकी कक्षा के बच्चे आदर करते हों ऐसे बच्चे के कामों की सराहना करके उसे लोकप्रिय बना सकता है। बच्चे को अधिक लोकप्रिय बालक के साथ बैठाकर या उसके साथ कवायद, खेल अथवा स्कूल के दूसरे कामों में आपस में एक दूसरे को सहायता देते हुए काम करने देकर भी वह उसकी झिझक दूर कर सकता है।

कई बातें ऐसी हैं जिन्हें माता पिता घर पर भी कर सकते हैं। जब आपका बच्चा अपने घर पर उसके कुछ साथियों को बुलाये तो आप उनके साथ भी मित्रतापूर्ण व्यवहार करें और उनका स्वागत करें। आप उसे उत्साहित करें कि वह अपने बालमित्रों को खाना खिलाने घर पर लाये और जो चीजें वे लोग बहुत अधिक पसन्द करते हों वे आप उन्हें प्रेम से खिलाएँ। आप जब कभी घूमने के लिए बाग बगीचे या इधर उधर बच्चे को टहलाने ले जायें, सर्कस या सिनेमा जायें तो उस बच्चे को भी बुला लें जिसके साथ आपका बच्चा मित्र बनना चाहता हो (वह बच्चा नहीं जिसे आप उस पर मित्र के तौर पर थोपना चाहती हों)। बड़े लोगों की तरह बच्चों में भी थोड़ी बहुत लालची प्रवृत्ति होती है वे उस बच्चे में अधिक विशेषता पाते हैं जो उन्हें कभी कभार कुछ खिला पिला देता है या खेलने की चीजें देता है। यह स्वाभाविक ही है कि आप अपने बच्चे के लिए ऐसी लोकप्रियता 'खरीदना' नहीं चाहेंगी क्योंकि यह अधिक दिनों तक नहीं बनी रहेगी। परन्तु आपका उद्देश्य यह होना चाहिए कि आप उसे इसके लिए उत्साहित करें, उसे इस बात का अवसर दें कि वह अपनी उम्र के बच्चों की टोली में शामिल हो सके। ऐसी टोली जो उसको अभी तक अपने से अलग रखे हुए है। सब

यदि उसमें स्वाभाविक, दूसरों को मोहने वाले गुण हुए तो वह खुद अपना रास्ता बना लेगा और खुद ही अपने वास्तविक मित्र बना लेगा।

आत्मनियंत्रण

५४४ कुछ बातों में उसका कड़ा रुख —इस उम्र में बच्चा जिन खेलों में रुचि लेता है जरा उस ओर ध्यान दें। वह अब किसी भी ऐसे खेल में रुचि नहीं लेता जिसमें किसी तरह की योजना अथवा कार्यक्रम नहीं हो। वह ऐसे खेल चाहता है जिसमें चतुराई की जरूरत पड़े और जिसके खेलने के नियम हों। खो खो, आंख मिचौनी, सात ताली ऐसे खेल हैं जिनमें उसे नियमों के अनुसार खेलना होता है। उसे इसमें कुछ अपनी बुद्धि और शारीरिक श्रम भी लगाना पड़ता है। यदि वह भूल कर बैठता है तो उसे इसकी सजा भुगतनी होती है—उसे फिर से शुरू करना पड़ता है। खेल के ऐसे नियमों में जो कड़ाई होती है वही उसे आकर्षित करती है। यह उम्र ऐसी होती है जब बच्चा संग्रह करता है चाहे वे टिकिट हों, कार्ड हों, सिक्के हों या दूसरी चीजें हों। संग्रह करने की इस रुचि का आनन्द चीजों को तरतीब से रखने और पूरा करने में है।

इस उम्र में बहुधा समय समय पर बच्चे की यह इच्छा होती है कि वह अपना सामान जमा कर रखे। अचानक ही वह अपनी मेज की दराज व बस्ता साफ करेगा या अपनी किताबों व खिलौनों को ढंग से जमायेगा। वह कई दिनों तक अपनी चीजों को साफ स्वच्छ बनाये नहीं रख सकेगा। परन्तु आप यह देख सकते हैं कि उसकी तीव्र अभिरुचि होते ही वह यह काम आरंभ कर देता है।

५४५ अंतर-अनुरोध (मानसिक दबाव से किया गया काम) —इस तरह कड़े कामों के प्रति बच्चे में जो प्रवृत्ति होती है वह आठ, नौ और दस साल की उम्र में इतनी प्रबल हो जाती है कि इसके कारण उसमें निराशाजनक आदतें घर कर लेती हैं। कदाचित आपको भी अपने बचपन की ऐसी बातें याद होंगी। इनमें सब से सामान्य यह है कि बच्चा पटरी पर चलता है तो बीच के जोड़ की लकीरों पर पैर नहीं देता है। इसमें कोई समझदारी या सार जैसी बात नहीं है। उसके मन में एक अंध विश्वास है जो उसे ऐसा करने से रोकता है। इसीको एक मनो वैज्ञानिक मानसिक प्रतारणा या अनुरोध कहता है (कंपलशन)। दूसरा उदाहरण यह है कि बच्चा जंगले की हर तीसरी पटरी को

छूता हुआ चलता है। कई बार वह इनको गिनता भी जाता है, दरवाजे में घुसते समय कुछ शब्दों को बड़बड़ाता है। यदि वह देखता है कि कहीं भूल हो गयी है तो वह फिर उसी जगह से शुरू करता है जहाँ उसे पूरा विश्वास है। कि वह सही था और यह सारी क्रिया फिर से आरम्भ होती है।

मानसिक प्रतारणा का जो रहस्य बच्चे के मन में है वह कभी कभी स्पष्ट भी झलक जाता है। बच्चा पटरी पर चलते हुए जुड़े पत्थरों की लकीरों पर इस लिए पैर नहीं देता है, "लकीर पर कदम—नानी का निकला दम"। बचपन की नासमझ लोकोक्ति इसका उदाहरण है।

सभी बच्चों में कभी कभी अपने निकट के लोगों के प्रति निर्दयी या विरुद्ध भावनाएँ हुआ करती हैं परन्तु उसकी आत्मचेतना वास्तविक नुकसान पहुँचाने की भावना मात्र से ही काँप उठती है और उसे ऐसे विचारों को दिमाग में से

लकीर पर कदम—नानी का निकला दम

निकाल फेंकने की चेतावनी देती है। यदि किसी की आत्म चेतना अधिक दृढ़ हुई तो बच्चे के अचेतन मन में इन भावनाओं के छिप जाने क

बाद भी उसे बार बार इनसे पीछा छुड़ाने की प्रतारणा मिलती रहती है। वह अभी भी अपने को अपराधी समझता रहता है परन्तु वह नहीं जान पाता है कि ऐसा किन कारणों से है। इस तरह निरथक रूप से पत्थर की लकीरों पर पैर न देकर पटरियाँ गिनने में अधिक सजग रह कर वह अपने मन में अधिक सतर्क रहने की प्रवृत्ति पैदा करता है जिससे उन भावनाओं को लेकर उसके मन में जो निराशा है वह बहुत कुछ दबी रहती है।

एक बच्चा नौ साल की उम्र में इस तरह की मानसिक प्रतारणा प्रकट करता है उसका कारण यह नहीं है कि उसके विचार पहले से अधिक बुरे हो गये हैं परन्तु वास्तव में बात तो यह है कि विकास के इस धरातल पर उसकी आत्म चेतना अधिक कठोर होती जाती है। इन दिनों वह कदाचित परेशान रहने लगता है, क्योंकि उस समय उसके मन में ऐसी दबी हुई इच्छा है कि वह अपने पिता या भाई या दादी को जो उसे खिझाते हैं उन्हें चोट पहुँचाये। हम जानते हैं कि यह उम्र ऐसी होती है जब बच्चे यौन संबंधी अपने विचारों को दबा देने की कोशिश करते हैं और कभी कभी इन से भी मानसिक प्रतारणा को बल मिला करता है।

आठ, नौ और दस साल की उम्र में इस तरह की साधारण प्रतारणा बच्चे में सामान्य रूप से पायी जाती है जिससे यह सवाल पैदा हो जाता है कि क्या इन्हें सामान्य रूप में ही लिया जाये या इसे बच्चे में निराशाजनक प्रतिक्रिया का कारण समझा जाये। यदि बच्चा वैसे प्रसन्न हो, बाहर घूमता फिरता हो, स्कूल के कामों में रुचि लेता हो तो आपको उसकी इन साधारण प्रतारणाओं—जैसे लकीरें बचाकर चलना—को लेकर चिन्ता नहीं करने की सलाह दूँगा। इसके विपरीत यदि बच्चा दिन भर इन्हीं में डूबा रहता हो (उदाहरण के तौर पर बार बार हाथ धोना, कीटाणुओं के बारे में जरूरत से ज्यादा सतर्क रहना आदि) या वह अधिक परेशान, चिड़चिड़ा या झेंप जाता हो तो आपको किसी विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए (परिच्छेद ५७०)।

५४८ अनजाने मुँह बनाना, भौंहें चलाना, आँखें मिचकाना आदि—मटकने की ये प्रवृत्तियाँ—जैसे आँखें मिचकाना, कंधे उचकाना, मुँह बनाना, गर्दन को घुमाना, गला खखारना, नाक सिकोड़ना, बार बार खाली खाँसी खाँसना आदि—बच्चे में किसी तरह की मानसिक परेशानी की झलक है। मानसिक प्रतारणा की ही तरह मटकने की ये प्रवृत्तियाँ सामान्यतः नौ साल के लगभग ही बच्चे में झलकने लगती हैं। परन्तु बहुधा दो साल से

बाद बच्चे में कमी भी ये हरकतें देखी जा सकती हैं। इन प्रवृत्तियों में मटकने की हरकत तेजी से और नियमित होती है और सदा एक जैसी ही होती है। जब बच्चा किसी तनाव से परेशान होता है तो ऐसी हरकत लगातार कई बार करता है। मटकन की ये प्रवृत्तियाँ कई सप्ताह और महिनों तक बनी रहती हैं, बीच बीच में गायब भी हो जाती हैं, फिर आ जाती हैं, या एक की जगह दूसरी हरकत ले लेती है। आँखें मिचकाना, नाक सिकोड़ना, गला खखारना या खाँसने की प्रवृत्ति बहुधा टंड खा जाने के बाद शुरू होती है। टंड तो ठीक हो जाती है परन्तु कई बार ये हरकतें बनी रह जाती हैं। बार बार कन्धे उचकाने की प्रवृत्ति बच्चे में तब पैदा होती है जब वह कोई ऐसी ढीली पोशाक पहन लेता है जो मानों उसके कन्धों से नीचे सरकी जाती हो। बच्चा कभी कभी किसी दूसरे बच्चे को भी ऐसी हरकतें करता हुआ देख कर नकल करने लग जाता है परन्तु उसमें यदि किसी तरह की मानसिक परेशानी या तनाव नहीं है तो इसे बहुधा नहीं दुहरायेगा।

मानसिक तनाव से पीड़ित बच्चों में—जिनके माता पिता कड़े अनुशासन प्रिय हों—मटकने की यह आदत अधिक पायी जाती है। घर में उन पर कड़ा नियन्त्रण होगा या मानसिक परेशानियाँ अधिक होंगी। कभी कभी माता पिता बच्चे के प्रति बहुत ही कड़ा व्यवहार करते हैं। जब भी यह उन्हें दिखायी दे पड़ता है वे उसे आड़े हाथों लेते हैं, उसे सुधारते रहते हैं, आदेश देते रहते हैं, या माता पिता शांतिपूर्वक निरंतर उसको सुधारने के लिए कहते रहते हैं अथवा ऐसे आदेश उसको पालन करने के लिए कहते हैं जो उसके लिए बहुत ही भारी होते हैं या बहुत ही अधिक क्रियाकलाप जैसे नाचना, गाना, व्यायाम करने को कहते हैं। यदि बच्चा मुँह पर विरोध करने में साहसी हुआ तो वह अन्दर ही अन्दर कदाचित कम घुटेगा। परन्तु शुरू से ही उसे ऐसी हरकतें नहीं करने देने से और अंकुश में रखने से वह अपनी खीझ से मन ही मन कुढ़ता रहता है और इसकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया मटकने की प्रवृत्ति में प्रकट होती है।

बच्चे को उसकी इन हरकतों पर डाँटना या बार बार सुधारना नहीं चाहिए। वास्तव में इन पर उसका काबू नहीं है। आप अपना सारा ध्यान उसके घर के जीवन को सुखी व संतुष्ट बनाने में लगायें और उसे अधिक अंकुश में न रखें, उसके स्कूली जीवन और सामाजिक जीवन को भी संतोषजनक बनाने की कोशिश करें।

मनोरंजन, रेडियो, टेलीविजन और सिनेमा

५४७ मनोरंजन की अपनी गंभीरता होती है—जरूरत से ज्यादा सतर्क माता पिता मनोविनोद की पुस्तकों व चित्रों को बच्चों को सौंपते हुए बुरी तरह से डरते हैं। वे यह सोचते हैं कि इनके कारण उनकी अच्छी पुस्तकों को पढ़ने की रुचि मारी जायेगी। वे उनके मस्तिष्क में पुरानी दकियानूसी विचार धारा ठूंसते हैं, उन्हें घर में ही रखते हैं, उनके स्कूल के लिए घर से करके ले जाने वाले काम में हस्तक्षेप करते हैं और अच्छी खासी रकम भी स्वाहा करते हैं। इन सभी दोषारोपण में थोड़ी बहुत सच्चाई भी है। परन्तु जब बच्चों में किसी चीज को पाने के लिए सब लोगों या सब बच्चों जैसी इच्छा होती है, भले ही वह मनोरंजन के चित्र हों, या बाजा हो अथवा आइसक्रीम हो तो हमें यह मानना ही पड़ेगा कि वह चीज उनके लिए कुछ-न कुछ महत्वपूर्ण अर्थ रखती ही होगी। वे जो चीज चाहते हैं, उसे हम (यदि उससे सर्वोत्तम) दे सकें तो बहुत ही अच्छी बात है, परन्तु उनकी इस मानसिक अतृप्ति का लेकर चीं चीं करते रहना अच्छा नहीं है।

सभी उम्र के बच्चे इस उत्साह से भरे रहते हैं कि—बड़े लोगों को काम करते देखते हैं या कल्पना करते हैं—ये भी वैसे ही काम करें। वे अपने शैशव या बचपन के आरंभ में घर के या आस पास बड़े लोगों को जैसा करते देखते हैं—उसी की नकल करके संतुष्ट हो जाते हैं—रेल चलाना, दफ्तर जाना, मास्टर बनना, कल पुर्जे ठीक करना, बनिये की दूकान लगाना, सौदा खरीदना बेचना तथा डाक्टर और नर्स के खेल खेलना आदि।

जैसे ही बच्चे छः साल की उम्र पार कर लेते हैं, उनके काल्पनिक जीवन का बहुत कुछ अंश उनके वास्तविक जीवन से अलग हो जाता है। दिन का अधिकांश समय वे स्कूल के काम और अपने साथियों को बनाये रखने में बिताते हैं। जब उनको स्वप्न देखने या कल्पना करने का समय मिल जाता है तो वह बहुत कुछ उनके अपने ही साहसिक कामों के बारे में होता है, उनका माता पिता या पड़ोसियों की उलट पटर से जरा भी संबंध नहीं रहता है। अपने मन में यह भावना जमा लेने पर कि वे भले-बुरे को समझते हैं—उन्हें इस बात में आनन्द मिलता है कि वे भले और बुरे के उस द्वन्द्व को देखें जिसमें अंत में सदा भले की जीत होती है। यह ऐसी उम्र है जिसमें बच्चा अपनी भावनाओं को मन ही मन दबाना तथा प्रतिदिन के जीवन की अपनी विरोधी आक्रमक

प्रवृत्तियों को नियन्त्रण में लाना चाहता है, अतएव यह स्वाभाविक ही है कि वह हिंसक द्वन्द्वों और साहसिक अभियानों में अधिक रुचि लेते हैं। आप खुद सोचते हैं कि ऐसी मनोरंजक चित्रावली या पुस्तकें बच्चों को क्यों जान से भी ज्यादा प्यारी लगती हैं। यह सोचना भूल है कि ये कहानियाँ या एक हद बच्चे पर हावी हो जायेंगे। जो लोग ऐसी कहानियाँ लिखते हैं या चित्र खींचते हैं वे जानते हैं कि बच्चे किन चीजों को अधिक पसन्द करते हैं। पर लिये वयस्कों को ये बेढंगे निम्न साहित्य और आदर्श हीन दिखायी देते हैं। इससे केवल यही अर्थ निकलता है कि दस वर्षीय बच्चे की रुचि और विकास का स्तर बड़े लोगों के विकास के स्तर से काफी नीचा है, ऐसा होना जरूरी भी है। आरम्भ में बच्चे को ऐसी ही साहसी कथाओं व ऐसे ही चित्रों में रुचि दिलवानी चाहिए जिनमें भारी विनाशक शक्ति और भलाई की सदा ही अंत में जीत होती हो। इसके बाद उसे सरल सहज ज्ञान की पुस्तकों से आगे बढ़ाना चाहिए। इस बात में कोई सार नहीं है कि ऐसी पुस्तकों या चित्रावली में रुचि पैदा कर देने से उनकी गम्भीर साहित्य में रुचि नहीं रहेगी। यह तो ठीक वैसी ही असंगत सी बात है कि उसे यदि बचपन में चारों हाथ पैरों से रेंगने दिया गया तो वह उम्र भर चौपाया ही बना रहेगा।

५४८ मनोरंजक पुस्तकों व चित्रों को सीमित रखना—निश्चय ही आपको यह अधिकार है कि उन चित्रों व पुस्तकों पर रोक लगा दें जो नैतिक दृष्टि से अनुचित हैं, साथ ही वह इनमें ही इतना न डूब जाये कि घर के बाहर ही न निकले और न अपने दोस्तों से ही जाकर मिले जुले। आपको कुछ सीमा रखनी ही चाहिए। सप्ताह में गिनती की मनोरंजक पुस्तकें या दिन को गिनती के घण्टों तक ही पढ़ते रहने देना आदि। यहाँ तक कि वैसे खुश रहने वाला व दूसरे कामों में रुचि लेने वाला बच्चा भी इनमें गहरा डूबा रह सकता है। परन्तु इतना गहरा जादू सदा के लिए नहीं बना रहेगा। यदि इसके विपरीत बच्चा बुरी तरह से अपनी कल्पनाओं व कहानियों में ही डूबा रहता है तो अध्यापक और माता पिता दोनों को ही उसे खेल-कूद में रुचि व मित्रों के सम्पर्क से आनन्द उठाने की प्रेरणा देने में सहायता करनी चाहिए (परिच्छेद २४३ देखिये।)

५४९ क्या मनोरंजक पुस्तक चित्रों व रेडियो से बच्चों का दिमाग खराब हो सकता है?—कई बार माता पिता यह सवाल अक्सर पूछ बैठते हैं और जो लोग इस विषय के विपक्ष हैं उनका इस बारे में

अलग अलग मत है। अधिकांश मनोविज्ञानविशेषज्ञों का यह मत है कि ऐसी पुस्तकों, चित्रों, टेलीविज़न, सिनेमा से मस्तिष्क खराब नहीं होता है। मैं भी इस विचार धारा से सहमत हूँ। इन लोगों का यह विश्वास है कि गंभीर मस्तिष्क रोग बच्चों के चरित्र में बुनियादी तौर पर किसी दोष के कारण होता है। यह कदाचित् मस्तिष्क रोग से पीड़ित माता पिता या ऐसे परिवार वालों के संपर्क में पलकर बड़े होने के कारण होता है या उन बच्चों में होता है जिन्हें वास्तव में उनके माता पिता प्यार नहीं करते हैं। ऐसे बच्चे के मन में उग्र भावनाएँ तेज हो जाती हैं और उसकी आत्म चेतना बुरी तरह से कमजोर हो जाती है। जब कोई न्यायाधीश उससे पूछता है कि अपराध का विचार उसे कैसे सूझा तो वह कहता है, "उस कथा से या उस चित्रावली या उस सिनेमा को देखने से।" परन्तु उसको इस तरह के अपराध करने की जो उकसाहट मिली है वह बहुत ही गहरे हृदय से प्रकट हुई होगी जिसके अंकुर उसके बचपन में ही जम गये होंगे।

इसका अर्थ यह नहीं है कि माता पिता बच्चों को नैतिकता विरोधी चित्र या पुस्तकें दें। निर्दयता और यौन संबंधी चित्र सभी उम्र के बच्चों पर बुरा असर डालते हैं और माता पिता को अपने बच्चों पर इन्हें न देखने की रोक लगाने का पूरा अधिकार है। दूसरी ओर यदि छः साल का सामान्य स्वस्थ व स्थिर मस्तिष्क का बच्चा उचित मार धाड़ या सामान्य चित्र जिसमें अपराधियों की हत्या आदि होती है देखता है तो मेरी राय में इस पर रोक लगाने जैसी कोई बात नहीं है।

५५० रेडियो और टेलीविजन कार्यक्रम—रेडियो और टेलीविजन के बारे में बच्चे की जो अभिरुचि रहती है उसके कारण भी मा बाप के सामने कई समस्याएँ पैदा होती हैं। सबसे पहली दिक्कत उस बच्चे के कारण पैदा होती है जो मारकाट की कहानियों या ऐसे कार्यक्रमों से इतना डर गया हो कि उसे रात को इसके कारण नींद नहीं आये या बुरे सपने परेशान करते रहें। बहुधा छः साल से कम उम्र के बच्चे के साथ ऐसा हुआ करता है, मेरी राय में ऐसी कहानियाँ अथवा ऐसे रेडियो कार्यक्रम इन बच्चों के लिए शुरू के वर्षों में अच्छे नहीं रहते हैं। डर यह नहीं रहता है कि बच्चा चोर, डाकू या लुटेरा बनेगा, खतरा यह है कि इससे बच्चा परेशान हो जायेगा और उसकी भावनाओं पर गलत असर पड़ेगा। ऐसा संवेदनशील बच्चा जिसकी कल्पनाएँ और विचार धाराएँ संकुचित हैं, बड़ा होकर भी इन बातों से भय खाता रहेगा।

यदि कोई बच्चा, उसकी उम्र चाहे जो हो इस तरह ही परेशान रहता हो तो उसके माता पिता को ऐसी खौफनाक कहानियाँ या कार्यक्रम बद कर देने चाहिए।

दूसरी समस्या उस बच्चे के कारण पैदा होती है जो स्कूल से आते ही रेडियो या टेलीविजन से सट जाता है और रात को तब तक सोने का नाम नहीं लेता है जब तक कि उसे इसके लिए मजबूर नहीं किया जाता है। वह न तो घर में किसी से बात ही करने, न ढग से भोजन करने और न स्कूल का काम ही करने का समय निकाल पाता है। माता पिता और बच्चे के हित में यही है कि वे उचित परन्तु निश्चयात्मक रूप से आपस में यह तय कर लें कि कौन से घण्टे बाहर घूमने के, भोजन के, स्कूल के काम के और रेडियो कार्यक्रम के रहेंगे। इसके बाद दोनों ही अपने अपने कायक्रम पर चलें और जो जल्दी निबट जाये उसे ही अधिक रियायत दी जाये। अन्यथा क्या होगा कि मा-बाप ज्योंही उसे रेडियो सेट के पास देखेंगे उसे वहाँ से हटकर अपना काम करने को कहेंगे और बच्चा भी जब यह देखेगा कि उसके मा-बाप का ध्यान दूसरी ओर है वह रेडियो सेट के पास पहुँच जायेगा। कई बड़े लोगों व बच्चों के बारे में यह कहा जाता है कि वे रेडियो चालू रख कर भी अच्छी तरह (बहुत अच्छी तरह से) काम कर सकते हैं। परन्तु यह बहुधा संगीत के कार्यक्रम पर सफल हो सकता है किसी वार्ता के कार्यक्रम पर इसकी सफलता निश्चित नहीं है। यदि बच्चा अपना काम ढग से कर लेता हो तो इसमें किसी तरह की आपत्ति नहीं है।

यदि सामान्यत बच्चा अपने काम की ओर ध्यान देता हो, दोपहर के बाद अपने मित्रों के साथ बाहर घूमता हो, शाम का खाना समय पर खा लेता हो, समय पर सो जाया करता हो और चौंकता या डरता न हो तो मेरी राय में उसको जितना समय वह देना चाहे, इसमे मन बहलाने दिया जाये। मैं न तो उसे इसके लिए डाटूँगा ही और न ऐसा न करने पर मजबूर ही करूँगा। आप ऐसे तरीके अपना कर उसकी मानसिक भूख को शान्त नहीं कर सकते—बल्कि इसका ठीक उलटा ही असर होता है। आप इस बात का ध्यान रखें कि आप जिन कहानियों व साहसिक कार्यक्रमों को भोंडे और नीरस मानते हैं कदाचित् उनसे ही उसे अपने चरित्र निर्माण के लिए वास्तविक मसाला मिल रहा हो और मन ही मन वह अत्यन्त प्रभावित हो रहा हो। यह भी याद रखिए कि वह इन बातों पर अपने मित्रों से चर्चा करेगा, ठीक उसी तरह जैसे आप वयस्कों के बीच, किसी नयी पुस्तक, नाटक या समाचार के बारे

में चर्चा करते हैं। इसके विपरीत जिन कार्यक्रमों को मैं अनुचित समझूँगा उन्हें देखने से बच्चे को मना करने में ज़रा भी नहीं हिचकिचाऊँगा।

यदि संपन्न परिवार के लोक बच्चे की रुचि के पीछे अपने मनपसन्द कार्यक्रम नहीं सुन पाते हों तो उन्हें चाहिए कि वे बच्चे के लिए अलग से रेडियो (या टेलीविज़न) सेट खरीद दें।

५५१ सिनेमा —सिनेमा में साहसिक चलचित्रों का बच्चे पर वैसा ही असर पड़ता है जैसा कि चित्रावली देखने या साहसिक कहानियाँ सुनने का असर उस पर पड़ता है। मेरी राय में (यदि पास पड़ोस में ऐसी प्रथा हो तो) सप्ताह में एक दिन बच्चे को अपने मित्रों के साथ शाम का चित्र देखने देना चाहिए। शहरों से दूर रहनेवाले बच्चों को भी कभी कभी अपने माता पिता के साथ चलचित्र देखने का अवसर मिलते रहना चाहिए। छोटे बच्चों को रात के समय इसके लिए ले जाना अच्छा नहीं है। मैं बच्चे को सप्ताह में एक बार से अधिक सिनेमा घर नहीं जाने की सलाह दूँगा क्योंकि स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से सिनमा घर अधिक अच्छी जगह नहीं है जहाँ घण्टों बैठा जा सके।

सात साल से कम उम्र के बच्चों के लिए सिनेमा खतरनाक रहता है। एक चलचित्र कथा जो सुनने में मनोरंजक और बच्चों को निर्दोष लगगी परन्तु जहाँ आप सिनेमा देखने बैठे नहीं कि कहानी की चार में से तीन घटनाएँ ऐसी होंगी कि बच्चे का साहस ही जवाब दे बैठेगा। आपको यह बात याद रखनी चाहिए कि चार या पाँच वर्ष का बच्चा असली और नकली का फ़र्क स्पष्ट नहीं पहचान सकता है। पर्दे पर नज़र आनेवाली डायन उसके लिए इतनी ही सच्ची और खौफ़नाक लगेगी जितना कि आपको सचमुच का लुटेरा लगता है। इस बारे में केवल सुरक्षित नियम जो मैं जानता हूँ वह यही है कि जब तक आपने या ऐसे व्यक्ति ने जो छोटे बच्चों के बारे में जानकारी रखता हो, पहले उसे देख नहीं लिया हो और उसमें ऐसी कोई बात खौफनाक या डरावनी न हो जिससे बच्चा चौंक उठे तब ही उसे दिखलाया जा सकता है। यदि कोई बड़ा बच्चा भी यों ही डर जाता हो तो उसे भी आप सिनेमा न ले जायें।

चोरी करना

५५२ बचपन के प्रारम्भिक दिनों में चीजें उठा लेना —एक, दो और तीन साल के छोटे बच्चे वे चीजें उठा लेते हैं जो उनकी नहीं होती

हैं। उनके दिमाग में यह स्पष्ट नहीं रहता कि कौनसी चीज उनकी है और कौनसी उनकी नहीं है। वे इसीलिए किसी चीज को ले लेते हैं क्योंकि वे उसे अधिक पसन्द करते हैं। उचित यही है कि छोटे बच्चे को इस बार, अपराधी की तरह नहीं समझा जाय न उसके साथ ऐसा व्यवहार किया जावे। मा को केवल इतना ही याद दिलाने की जरूरत है कि यह खिलौना दूसरे का है और वह भी जल्दी ही इससे खेलना चाहेगा तथा घर पर उसके भी ढेरों अच्छे खिलौने रखे हैं।

५५३ जिस बच्चे की समझ में चोरी वास्तविक अर्थ रखती हो —वास्तविक चोरी जिसे कहते हैं उसकी आदत कभी कभी छ साल के बाद किशोरावस्था के आरम्भ तक बच्चे में कभी भी पनप जाती है। जब इस उम्र में बच्चा कोई चीज लेता है तो वह यह जानता है कि ऐसा करना गलत काम है। वह उसे छिपाकर चुराना चाहेगा, जो उसने चुरा लिया है उसे छिपाकर रखना चाहेगा, और वह इस बात के लिए भी इन्कार कर देगा कि यह काम उसने किया है।

जब माता पिता या अध्यापक को इस बात का पता चलता है कि किसी बच्चे ने कोई चीज चुरायी है तो वे बहुत ही परेशान हो उठते हैं। उनकी भावनाएँ उस बच्चे को बुरी तरह से दुत्कारने और शर्मिन्दा करने की होती हैं। ऐसा होना स्वाभाविक ही है क्योंकि हम सबको अपने बचपन से ही यही सिखाया गया है कि चोरी करना घोर अपराध है और हम अपने बच्चों में इस पाप के चिह्न तक देखना नहीं पसन्द करते हैं।

यह बहुत ही जरूरी है कि बच्चा साफ तौर से यह जान ले कि उसके माता पिता उसकी चोरी की बात को पसन्द नहीं करते हैं और जिसकी चीज हो उसको वापिस लौटा देनी चाहिए। इसके विपरीत ऐसा भी नहीं किया जाय कि बच्चे की आँखों के आगे अन्धेरा छा जाये या उसे डराया जाये कि माता पिता अब कभी उसे प्यार नहीं करेंगे।

हमें सबसे पहले सात साल के एक बच्चे का उदाहरण लेना चाहिए जिसे अधिक सतर्कता के साथ पाला पोसा जा रहा है। इस बच्चे के पास पचास खिलौने व दूसरी चीजें हैं। बच्चे को हाथ खर्च के लिए भी रकम मिलती है। यदि ऐसा बच्चा कुछ चुरायेगा भी तो वह अपनी मा की छोटी सी रकम या अपने साथी की कोई चीज या अध्यापक का फौंटेन पेन आदि होगा। कई बार इस चोरी का कुछ भी अर्थ नहीं होता क्योंकि ये चीजें उसके अपने

पास भी होगी। हम देखेंगे कि इस बच्चे की भावनाएँ मिश्रित हैं। उसके मन में किसी चीज के लिए एक उग्र अभिरुचि है जो आगा पीछा कुछ नहीं सोचती है और वह ऐसी चीज चुरा कर संतोष पाना चाहता है जिस चीज की उसे वास्तव में जरूरत ही नहीं है। तब वह वास्तव में चाहता क्या है?

ऐसे कई मामलों में बच्चा अपने को दुखी और एकाकी पाता है। उसका अपने माता पिता से गहरा हार्दिक संबंध नहीं रहता है या वह अपनी ही उम्र के दूसरे बच्चों को मित्र बनाने में पूरी तरह से सफल नहीं होता है। उसकी ऐसी भावनाएँ कई बार उस स्थिति में भी बन जाती हैं जब वह अपने आपको काफी लोकप्रिय भी बना लेता है। मेरी राय में सात साल की उम्र के आसपास ही बच्चों में जो चोरी की भावनाएँ पायी जाती हैं उनका कारण यह है कि बच्चे इस उम्र में अपने आपको माता पिता से विशेष रूप से दूर पाते हैं। इनदिनों वह यदि मिलनसार और दूसरों से मित्रता गाँठने में असफल रहता है तो वह कहीं का न रहता है और अपने आप को एकाकी समझने लग जाता है। यह इस बात का प्रमाण है कि कई बच्चे चोरी की चीजें बाँट कर दूसरों से मित्रता क्यों खरीदना चाहते हैं। कोई कोई बच्चा इधर से चुरा कर उधर दूसरे साथी को आइसक्रीम या कोई चीज खिलाता है। यह कहना ठीक नहीं है कि बच्चा माता पिता से दूर होता जा रहा है वरन् यह कहा जा सकता है कि इन दिनों बच्चे की हरकतों में माता पिता की बहुत कम अभिरुचि रहती है।

किशोरावस्था का आरमिक काल ऐसा ही समय है जब बच्चा अपने को अधिक एकाकी पाता है, क्योंकि उसके मन में आत्म चेतना, सचेतनता और स्वतंत्र होने की गहरी इच्छा बलवती हो उठती है।

अधिक प्यार पाने की भूख भी (सभी उम्र के लोगों में) चोरी करने के कई कारणों में से एक महत्वपूर्ण कारण है परन्तु इसके साथ आम तौर से अन्य दूसरे व्यक्तिगत कारण भी हैं जैसे भय, ईर्ष्या, असंतोष आदि। एक लड़की जो अपने भाई से बुरी तरह डाह रखती है वह दूसरे लड़कों को अपने अचेतन मन में भाई की तरह ही समझ कर उनकी चीजें चुरा लेती है।

५५४ चोरी करने वाले बच्चे का क्या किया जाय? —यदि आपको पूरा विश्वास हो जाये कि आपके बच्चे (या विद्यार्थी) ने चोरी की है तो उससे ऐसी बात कहलवायें, कठोरतापूर्वक यह पता चलायें कि वह उसे कहाँ से लाया और उसी समय उससे वह चीज लौटाने के लिए जोर दीजिये।

दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि आप इस मामले को इतना आसान ही नहीं बना दें कि उसे झूठ बोलने का मौका मिल सके (यदि माता पिता आसानी से झूठी बात को स्वीकार कर लेते हैं तो इसका अर्थ यह हुआ कि वे उसकी चोरी की आदत को भी माफ कर देते हैं।)। बच्चे को वह चीज उसी लड़के या दूकान पर ले जानी चाहिए जहाँ से वह चुरा कर लाया है। यदि उसने किसी दूकान से वह चीज उठायी है तो माता पिता को भी बच्चे के साथ जाना चाहिए और दूकानदार को तरकीब से यह समझाना चाहिये कि बच्चा इस चोज को बिना दाम दिये ही ले गया है और अब लौटाना चाहता है। अध्यापक बच्चे को इस तरह की खुली शर्म से बचाने के लिए स्वयं वह चीज लौटा सकता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि आप कभी भी बच्चे के चोरी करने पर उसे बुरी तरह से अपमानित न करें। खुले शब्दों में यह कहा जा सकता है कि ऐसा करना अनुचित है और न कभी ऐसा करना ही चाहिए।

यह एक ऐसा अवसर है जब आपका ध्यान इस ओर जाना चाहिए कि क्या बच्चे को घर पर और भी अधिक प्यार और दुलार की जरूरत है या उसे बाहरी लोगों से मित्रता बनाने में सहायता मिलनी चाहिए (परिच्छेद ५४१ देखिये)। यह ऐसा समय है जबकि यदि संभव हो सके तो आपको उसे दूसरे बच्चों जितना ही (जिनको वह जानता हो) हाथखर्च देना चाहिए। इससे क्या होगा कि वह भी '*उनमें से एक*' की तरह बनने योग्य विश्वास पा सकेगा। यदि बच्चे में चोरी की आदत बनी रहती है या उसके बारे में और कोई दूसरी गड़बड़ी भी हो तो आप इसके लिए बाल विशेषज्ञ से बातें करें (परिच्छेद १७०)।

एक और तरह की चोरी होती है जो इससे बिल्कुल ही दूसरे ढंग की होती है। पास पड़ोस में ऐसी कई जगहें होती हैं जहाँ से बच्चों की टोलियाँ चीजें पार कर लेना बहादुरी और साहस का काम समझ कर करना चाहती हैं। यद्यपि यह उचित नहीं है परन्तु न तो इसे घृणित वृत्ति का अपराध माना जा सकता है और न यह किसी समस्या के कारण ही है। यदि माता पिता का बच्चा यदि कभी भूले भटके ऐसे साहसिक छापे में भाग लेता है तो माता पिता को उसे शांति से समझाना चाहिए न कि उसके ऐसा करने पर बुरी तरह शर्मिन्दा किया जाये या दंड दिया जाये। वह तो केवल उस टोली में अपनी जगह बनाये रखने के लिए अपनी स्वाभाविक चेतना के अनुसार ही या

आचरण कर रहा था। चोरी की ऐसी आदतों का इलाज अच्छी आर्थिक स्थिति, अच्छी शिक्षा व सर्वोत्तम मनोरञ्जन की सुविधाएँ जुटाने में है

शिक्षा-दीक्षा (स्कूलें)

स्कूल किस लिए हैं ?

५५५ स्कूल की प्रमुख शिक्षा बच्चे को संसार में सही ढंग से सफल जीवन कैसे व्यतीत किया जाय यह सिखाना है —अलग अलग विषय इस लक्ष्य प्राप्ति के साधन मात्र हैं। पुराने जमाने में लोगों की यह धारणा थी कि स्कूल का उद्देश्य बच्चों को लिखना पढ़ना हिसाब करना और दुनियादारी की कुछ मुख्य मुख्य बातों को कंठस्थ करवा देना है। मैंने एक प्रतिभाशाली विद्वान अध्यापक को यह कहते सुना कि उनके बचपन के दिनों के स्कूलों में उन्हें शब्दों की परिभाषा तक रटनी पड़ती थी। पहाड़ा, गुर और व्याकरण के बारे में आम तौर पर यही तरीका प्रचलित था कि उन्हें समझने की आवश्यकता नहीं है बस रट लेना ही जरूरी है। वास्तव में बच्चा इन्हें रट भी लेता तो भी उसके पल्ले कुछ नहीं पड़ता था। आप तभी किसी चीज को सीख सकते हैं जब वह आपके लिए कुछ अर्थ रखती हो। स्कूल का एक काम यह भी है कि विषय को इतना रुचिकर और वास्तविक बनाया जाये कि बच्चे भी उसे सीखना और याद करना चाहें।

आप पुस्तकों और बातचीत से केवल थोड़ी सी ही प्रगति कर सकते हैं। आप जिन चीजों का अध्ययन कर रहे हैं यदि उन्हें वास्तविक व सजीव रूप में देखें तो वे आपकी समझ में और भी अधिक अच्छी तरह से आ सकती हैं। बच्चा एक सप्ताह तक खेल खेल में दूकान चला कर, रेजगारी बाँट कर, हिसाब रख कर इतना गणित सीख लेगा जितना वह गणित की पुस्तक के आँकड़ों में उलझकर माथापच्ची करके महीने भर में सीख पाता है।

यदि आप सुखी नहीं रह सकते हों, दूसरे लोगों के साथ मिलकर नहीं चल

सकते हों, जैसा आप चाहते हैं वैसा काम नहीं कर सकते हो तो फिर बहुत अधिक शिक्षा पाना निरर्थक है। अच्छा अध्यापक वह होता है जो बच्चे को भली भांति समझता हो, उसकी कमजोरियाँ भी उसके सामने रहती हों जिन्हें दूर करने में वह बच्चे की सहायता करके उसका सर्वांगीण विकास कर सकता हो। जिस बच्चे में आत्म विश्वास की कमी होती है, उसे सफल होने के लिए अवसर देने की जरूरत है। शरारती परन्तु होशियार बच्चे को यह बताने की जरूरत है कि वह अच्छे काम करके कैसे लोकप्रिय बन सकता है और जिस ख्याति की भूख उसके मन में लग चुकी है उसे पूरी कर सकता है। वह बच्चा जो दूसरों से मित्रता करने में असफल रहता है उसे कैसे घुलना मिलना चाहिए और किन बातों से लोग उसकी ओर आकर्षित हो सकते हैं यह बताने की जरूरत है। वह बच्चा जो सुस्त दिखायी देता हो, उसे फिर से उत्साहित करने व उसमें उमंग भरने की जरूरत है।

एक स्कूल अपने रूखे कार्यक्रम द्वारा केवल इतना ही कर पाता है कि कक्षा के सभी बच्चों को पुस्तक के १७ पृष्ठ से लेकर २८ पृष्ठ तक पढ़ना सिखाना तथा पृष्ठ १२८ पर दिये गये गणित के सवालों को हल करवा देना। उस औसत बच्चे के लिए जो व्यवस्थित हो चुका है यह तरीका ठीक ढंग से काम करता है। परन्तु अधिक विकसित व होनहार बच्चे के लिए इस तरह में कोई सार नहीं है और पिछड़े बच्चे के लिए यह बहुत भारी पड़ जाता है। उस बच्चे को जो पुस्तकों से घृणा करता है, कक्षा में शरारतें करने का अवसर मिल जाता है। उस लड़की को जो अपने आपको एकाकी समझ बैठती है इस तरह के कार्यक्रम से कोई सहायता नहीं मिल पाती है, न उस लड़के को ही इससे कुछ लाभ पहुँच सकता है जिसे मित्रों के साथ सहयोगपूर्वक रहना सीखने की जरूरत है।

५५६. स्कूल के कार्यक्रम को कैसे सजीव और रुचिकर बनाया जाये —यदि आप कोई ऐसी कहानी छेड़ते हैं जो रुचिकर भी हो और वास्तविकता लिये हुए हो और उसे आप उचित समझें तो सभी विषयों को इस तरीके से या इस चर्चा से संबंधित करके सिखा सकते हैं। एक तीसरी कक्षा का उदाहरण लीजिए कि कैसे अध्यापक साल भर का सारा कार्यक्रम आदिम जाति (रेड इंडियन) पर निर्धारित करके सभी विषय यथासंभव उसी पर घुमाते हुए आसानी से बच्चों को समझा पाता है और विषय भी उन्हें वास्तविक और रुचिकर लगने लगते हैं। इनके बारे में बच्चों को जितना ही अधिक जानने को मिलता उनकी जिज्ञासा बढ़ती चली जाएगी।

मान लीजिए कुछ कथाएँ या कहानियाँ भीलों पर हैं और वे वास्तव में यह जानना चाहते हैं कि ये लोग कौन हैं और क्या हैं। गणित में उनको बताया जा सकता है कि वे लोग किस तरह गिनते हैं और कैसे हिसाब रखते हैं और सिक्कों की जगह कौनसी चीज काम में लेते हैं और आसानी से गणित के सवाल इस चर्चा के बीच उनके दिमाग में बिना किसी तरह की अरुचि के ही उतारे जा सकते हैं। तब उनके लिए गणित एक अलग विषय न रह कर जीवन में उपयोगी विषय बन जायेगा। भूगोल का अर्थ मानचित्र में रंग हुए कुछ स्थानों से ही नहीं है। किन किन स्थानों पर पहले भील रहते थे, कैसे व यात्रा करते थे, कैसे मैदानों से हट कर पहाड़ी या जंगल प्रदेशों में बस गये। कैसी नदियाँ व झीलें थीं। पैदावार, वर्षा, वृक्ष, खनिज तथा समतल भूमि व वन प्रदेश में क्या अंतर होता है यह सरलता से समझाया जा सकता है। विज्ञान में उन्हें अनाज व पौधे उगाना या फल फूलों के रस से रंग तैयार करना, या खनिज पत्थरों की जानकारी दें। खेल के तौर पर उन्हें भीलों के से तीर धनुष, उनके जैसी पोशाकें तथा उनके दूसरे घरेलू उपयोग की साधारण परन्तु विचित्र चीजें बनाना बताया जा सकता है।

कभी कभी लोग स्कूल के कामों को अधिक रुचिकर बनाने के कारण नाक भौं सिकोड़ते हैं। वे कहते हैं कि बच्चे को अरुचिकर और कठिन काम करना सिखाने की जरूरत है। परन्तु आप यदि थोड़ी देर के लिए इन लोगों की ओर ध्यान न देकर अपने से ही यह सवाल पूछें कि जो लोग जीवन में सबसे अधिक सफल हुए हैं उसका क्या कारण था? आप देखेंगे कि अधिकांश मामलों में वे ही लोग सफल हुए जो अपने काम में अधिक रुचि लेते थे। कोई भी काम ऐसा नहीं है जिसमें थकान व अरुचि नहीं हो परन्तु आप यह सब करते हैं क्योंकि काम का आकर्षण आपको रमाये रखता है। डार्विन स्कूल में सब विषयों में गोबरगणेश था परन्तु अपने भावी जीवन में उसे प्रकृति के इतिहास में रुचि पैदा हो गयी और उसने दुनिया ने कभी नहीं देखा सुना इतने परिश्रम से शोध का काम किया और विकासवाद के सिद्धान्तों का पता चलाया। हाइस्कूल में पढ़ने वाले एक लड़के को रेखागणित में जरा भी रुचि नहीं होती है, वह उससे कतराता है और उस विषय में पिछड़ा रहता है। परन्तु जब वह बाद में विमानचालक बन जाता है और जब उसे इस बात का पता चलता है कि रेखा गणित की जानकारी कैसे विमान को टकराने से बचा सकती है और कैसे लोगों की दुर्घटना से जान बच सकती है तो वह भूत की तरह इस विषय

में पारगत होने के लिए उसके पीछे लग जाता है। अच्छे स्कूल के अध्यापक इस बात को भली भांति जानते हैं कि उपयोगी नागरिक या व्यक्ति होने के लिए बच्चों को स्वय ही आत्मनियत्रण के भावों को विकसित करना चाहिए। परन्तु वे यह भी जानते हैं कि ऊपर से उन पर बाहरी नियन्त्रण नहीं थोपा जा सकता है। यह तो मानो किसी के हाथों में हथकड़ी डालना है। अनुशासन एक ऐसी चीज है जो उसके अन्तमन से स्वत पैदा होना चाहिए। ठीक वैसे ही जैसे उसकी रीढ़ की हड्डी है और उस पर उसका ढाँचा खड़ा है, उसी तरह इस पर उसके चरित्र व सामाजिक व्यवहार का आधार रहेगा। इसके लिए उसे पहले अपने काम का उद्देश्य समझना होगा और जिस ढग से वह इसे पूरा करता है इसमें दूसरों के प्रति भी जिम्मेदारी की भावना पैदा करनी होगी।

५५७ शरारती व पढ़ाई लिखाई में पिछड़े बच्चे की स्कूल को कैसे सहायता करनी चाहिए —विभिन्न कार्यवाहियाँ तथा रुचिपूर्ण कार्यक्रम केवल स्कूल के काम में ही बच्चों की रुचि नहीं पैदा करता है, उसे और भी कई लाभ इससे पहुँचते हैं। यह कार्यक्रम ऐसा है कि इसमें विद्यार्थी अकेले भी रुचि ले सकता है। एक ऐसे ही लड़के का उदाहरण लीजिए, वह जिस स्कूल में पढ़ता था वहाँ सभी विषयों को अलग अलग पढ़ाया जाता था। वह ऐसा लड़का था जिसे लिखना पढ़ना सीखने में अधिक कठिनाइ होती थी। वह अपनी कक्षा के सब लड़कों से पिछड़ गया। मन ही-मन वह अपनी इस असफलता पर लज्जित भी रहने लगा। बाहरी तौर पर वह ये सब बातें कभी भी स्वीकार करने को तैयार नहीं था बल्कि यही कि वह स्कूल के नाम से ही नफरत करने लग गया। स्कूल की झझटें पैदा होने के पहले भी उसकी पटरी दूसरे लड़कों के साथ आसानी से नहीं बैठती थी। उसके मन में यह भावना घर कर चली कि वह दूसरों की नजरों में गोबरगणेश है, इससे मामला और भी बिगड़ गया। उसके कधे पर चोट का निशान था। वह दिन में एक बार कक्षा के लड़कों को कपड़े उतार कर बड़े मजे से यह निशान दिखाया करता था। उसके अध्यापक सोचने लग गये थे कि वह बिगड़ने की कोशिश कर रहा है। वास्तव में वह ऐसा ही बनने जा रहा था। इस तरह ऐसे दुर्भाग्यपूर्ण तरीके से वह अपनी टोली के लड़कों का ध्यान किसी भी तरह से अपनी ओर बनाये रखना चाहता था। उसके अन्दर जो इस तरह की प्रेरणा थी उसे बुरा नहीं कहा जा सकता क्योंकि चारों ओर से कट जाने से बचने के लिए ही उसने यह मार्ग अपनाया था।

उसको वहाँ से हटा कर दूसरे ऐसे स्कूल में रखा गया जहाँ उसे केवल पढ़ना लिखना सिखाने में ही रुचि नहीं रखी जाती थी, साथ ही उसकी उम्र के बच्चों में उचित स्थान प्राप्त करने में सहायता भी उसे दी जाती थी। मा के साथ बातचीत करने पर उसके अध्यापक को पता चला कि वह लड़का औजारों को अच्छी तरह से सम्भालता है, उसकी ड्राइंग और चित्रकारी में भी रुचि है। उसने बच्चे की इन विशेषताओं को कक्षा में उपयोग में लाने के रास्ते ढूँढ निकाले, अध्यापक ने कक्षा में टाँकने के लिए सभी लड़कों को एक टोली में भील जीवन का चित्र बनाने और उसमें रग भरने का काम दिया और उस लड़के को भी इसमें भाग लेने के लिए कहा। वे लोग मिलकर भीलों के गांव का मिट्टी का नमूना भी तैयार कर रहे थे। ये ऐसी चीजें थीं जिन्हें वह जरा भी परेशानी या अरुचि दिखाये बिना ही सफलतापूर्वक कर सकता था। जैसे जैसे दिन बीतते गये वह भीलों के बारे में अधिक रुचि लेने लगा। वह अपने हिस्से का चित्र ठीक रगने लगा, अपने नमूने का काम वह और भी अधिक रुचि से करने लगा। इन सब बातों के लिए उसे भीलों के बारे में अधिक जानने की जिज्ञासा बुरी तरह पैदा हो चली और वह पुस्तकों से भी इस बारे में मदद लेना चाहता था। अब उसने पढ़ना सीखने की तीव्र इच्छा प्रकट की और यह सीखने में कसकर परिश्रम भी किया। उसकी कक्षा के नये साथी पढ़ना नहीं जानने के कारण उसे गोबरगणेश नहीं समझते थे। वे सदा इस बारे में सोचा करते थे कि रग भरने म और नमूना बनाने में उसकी कितनी अच्छी सहायता मिल पाती है। वे कभी कभी उसकी सराहना भी किया करते कि वह कितना अच्छा काम करता है और उसको अपने काम में सहायता देने के लिए भी कहते। लड़के में उत्साह और उमगों के अकुर फूट निकले वास्तव म वह एक लबे समय से अपनी ओर लोगों को आकर्षित करने और मित्रता प्राप्त करने के लिए तरस रहा था।

५५८ **स्कूल और बाहरी दुनिया के बीच की कड़ी**—स्कूल में बच्चों को पहली बार बाहरी दुनिया की झलक देखने को मिल पाती है। वे आसपास के किसान, व्यापारी, और श्रमिकों के कामों को देखते हैं। यदि ऐसी व्यवस्था नियमित रहे तो बच्चा बाहरी दुनिया का जो वास्तविक जीवन है उसमें और स्कूल के कामों म कितना सामञ्जस्य है यह समझ सकता है। स्कूल की ओर से कभी कभी बच्चों की टोलियाँ पास के बड़े कारखाने देखने जाती हैं। बाहरी लोगों को या विशेषज्ञों को बुलाया जाता है। उनसे बातचीत या भाषण

के कार्यक्रम रखे जाते हैं। कक्षा में आपस में वादविवाद पर चल दिया जाता है। यदि किसी कक्षा के विद्यार्थी भोजन के विषय में पढ़ रहे हों तो कैसे खाने की चीजें इकट्ठी की जाती हैं, उन्हें कैसे कीटाणुओं से बचाया जाता है, दूध कैसे बोतलों में भरा जाता है, घरों पर या बाजार में चीज कैसे पहुँचती हैं इस बारे में पूरी व्यावहारिक जानकारी हो जाती है।

हाईस्कूल और कालेज के विद्यार्थियों को बाहरी संसार की जानकारी और ऊँचे पैमाने पर मिल पाती है क्योंकि वे गर्मियों में या छुट्टी के अवसर पर बाहर एन सी सी शिविर, स्काउट कैम्प आदि में भाग लेते हैं। वहाँ विद्यार्थियों व अध्यापकों की एक टोली किसी कारखाने या खेत पर काम कर सकती है, बाद में वे इस बारे में आपस में बातचीत में भाग ले सकते हैं और इस तरह विभिन्न व्यवसायों, और उद्योगों के बारे में अच्छी तरह से समझ सकते हैं साथ ही इनकी क्या समस्याएँ हैं और उन्हें कैसे हल किया जाता है यह भी अच्छी तरह से समझा जा सकता है।

५५९. प्रजातांत्रिक भावनाओं से ही अनुशासन सम्भव—दूसरी बात जो अच्छे स्कूल सिखाते हैं वह है प्रजातांत्रिक भावनाएँ। इसे वे केवल राजनीतिक सिद्धान्त की तरह न सिखाकर उसे व्यावहारिक रूप देना चाहते हैं कि कैसे प्रजातांत्रिक ढंग का जीवन हो और कैसे सभी दूसरे काम इसी ढंग से किये जायें। एक अच्छा अध्यापक यह जानता है कि वह यदि बच्चों पर हुकूमत चलाता हो और उनकी एक न सुनता हो तो उन्हें पुस्तक में से 'लोकशाही' नहीं समझा सकता है। अध्यापक अपने विद्यार्थियों को इस काम में सहायता दे कि वे ढेर सारे कार्यक्रमों में से कौनसी योजनाएँ छाँटें और उन्हें क्रियान्वित करने में उत्साहित करें तथा काम में जो अड़चनें आयें उन्हें बच्चे ही हल करें। वह उन्हें ही छाँट करने दे कि कौन क्या क्या काम करेगा। इस तरह वे आपस में एक दूसरे की सराहना करना सीखेंगे। इस तरह वे केवल स्कूल में ही इस तरह से काम नहीं करेंगे बाहरी दुनिया के काम भी वे इसी तरह करना सीखेंगे।

इस शिक्षा में वास्तविक, व्यावहारिक प्रयोगों से भी सफलता का पता चला है। एक अध्यापक जो कक्षा में तना रहता है और बच्चों को बार बार डाँटता रहता है यह तब तक ठीक है जब तक कि वह कक्षा में मौजूद है और ज्योंही वह बाहर चला जाता है कि बच्चे हाथ पर हाथ धर कर बैठ जाते हैं। वे यह सोच बैठते हैं कि शिक्षा अध्यापक की जिम्मेदारी है उनकी नहीं और अब

उन्हें अपने आप मनमानी करने का यकायक मौका मिला है। परन्तु इन प्रयोगों से पता चला है कि जिन विद्यार्थियों को अपने आप काम चुनने व उसकी खुद ही योजना बनाने में सहायता दी गयी और जिन्होंने एक दूसरे को ऐसा करने में सहयोग भी दिया तो वे चाहे अध्यापक कक्षा रहे या न रहे उसकी उपस्थिति में जितना करते थे उतना ही उन्होंने उसकी अनुपस्थिति में किया। इससे वे यह अनुभव करते हैं कि यह उनका काम है—अध्यापक का नहीं। हर कोई अपने हिस्से का काम शानदार तरीके से करना चाहता है जिससे वह अपनी टोली में आदर और गौरव पा सके, इसके साथ ही वह दूसरों के प्रति अपनी जिम्मेदारी भी समझता रहता है।

यह बहुत ही उच्चादर्शों वाला अनुशासन है। यह प्रशिक्षण, यह भावना ऐसी है जो उन्हें सर्वोत्तम नागरिक, अत्यधिक सफल व महत्वपूर्ण कार्यकर्ता और यहाँ तक कि सर्वश्रेष्ठ सैनिक बनाती है।

५६० बच्चों के विशेषज्ञों से सहयोग प्राप्त करना—अध्यापक चाहे कितना ही अच्छे क्यों न हो, वह अपने शिष्यों की सभी समस्याओं को अकेला हल नहीं कर सकते। उन्हें माता पिता के सहयोग की आवश्यकता रहती है। इसे कई बार अध्यापक अभिभावकों की संयुक्त बैठक या अध्यापक बच्चे के माता पिता से व्यक्तिगत संपर्क बातचीत द्वारा प्राप्त कर सकता है। तब दोनों ही आपस में यह जान लेंगे कि बच्चे के लिए एक दूसरा क्या कर रहा है, बच्चे के बारे में उनकी जो जानकारी है उसे वे आदान प्रदान करके बच्चे को व उसके स्वभाव को अच्छी तरह से समझ पायेंगे। कक्षा अध्यापक को स्काउट मास्टर, डाक्टर तथा दूसरे अध्यापकों से संपर्क बना रहना चाहिए। ये लोग आपस में एक दूसरे को सहायता देंगे तो उनका काम भी सबसे अच्छा रहेगा। खास तौर से यदि बच्चे को कोई बीमारी हो और लंबे समय से चली आ रही हो तो अध्यापक जान सकता है कि यह क्या है, इसका उपचार कैसे किया जा रहा है, वह स्कूल में इसके लिए क्या कर सकता है या कैसे इसका ध्यान रख सकता है। डाक्टर के लिए भी यह जानना जरूरी है कि स्कूल में बच्चे पर इस रोग के कारण कैसा क्या असर रहता है, स्कूल कैसे इस मामले में सहायता कर सकती है, इससे वह भी अपनी चिकित्सा इस ढंग से करेगा कि स्कूल और बच्चे के बीच में अलगाव यथासंभव न हो सके।

कई बच्चे ऐसे होते हैं जिनकी विशेष समस्याओं को अध्यापक और माता पिता बिना किसी मानसशास्त्री की सहायता के हल नहीं कर सकते। कई

बड़े स्कूलों में ऐसे मानस शास्त्री नियुक्त होते हैं। कई स्कूलों में समय समय पर ये मानसशास्त्री शिशु मनोविज्ञान विशेषज्ञ अध्यापकों से भेंट कर, बच्चों के साथ बातचीत करके माता पिता, कक्षा अध्यापक व बच्चों को उनकी कठिनाइयाँ दूर करने में सहायता देते हैं। यदि ऐसी सहायता न मिल पाये अथवा समस्या विकट रूप धारण कर चुकी हो तो आप किसी निजी मानसिक चिकित्सक से सलाह व सहायता लें।

४६१ अच्छे स्कूलों के लिए हम क्या करें —माता पिता कभी कभी यह कहते हैं, "यह सब बातें कहने में तो बहुत ही अच्छी हैं कि आदर्श स्कूल हो जो बच्चों के लिए काम को रुचिप्रद बनाये और बच्चे में जो गुण हैं उन्हें सर्वोत्तम ढंग से प्रकट करने में सहायता दे परन्तु मेरा बच्चा जिस स्कूल में जाता है, वहाँ ऐसी कोई विशेषता नहीं है और मैं इस दिशा में उसकी कुछ भी सहायता कर पाने में लाचार हूँ।" यह बात पूर्णतया सत्य कदापि नहीं है। हर शहर व कस्बे में ऐसे स्कूल हैं अथवा हो सकते हैं बशर्ते वहाँ के नागरिकों की इसमें रुचि हो। यदि वे जानते हों कि अच्छे स्कूल कैसे होते हैं और इसकी प्राप्ति के लिए जोर दें तो वे आसानी से इन्हें प्राप्त भी कर सकते हैं। प्रजातांत्रिक तरीका इस तरह से काम करता है कि जनता किसी बात को समझे और उसके लिए जोर दे तो वह उसे प्राप्त कर सकती है।

माता पिता भी स्थानीय अध्यापक-अभिभावक संस्था के सदस्य बन कर, उसकी बैठकों में नियमित भाग लेकर अध्यापकों को यह दिखा सकते हैं कि वे यदि शिक्षण के सर्वोत्तम तरीके लागू करना चाहते हैं तो माता पिता उन्हें पूर्ण सहयोग देने को तैयार हैं। स्कूलों में निरंतर विकास करने के बारे में वे स्थानीय अधिकारियों व चुने हुए धारा सभा या संसद सदस्यों से मिलकर भी कदम उठा सकते हैं। किसी भी तरह की शिक्षण व्यवस्था कभी भी पूर्ण नहीं होती है। यदि नागरिक अच्छे से अच्छे स्कूल में भी रुचि नहीं लेते तो वह भी थोड़े दिनों में बिलकुल घटिया किस्म के स्कूल में बदल जायगा।

बहुत से ऐसे लोग भी हैं जो यह कभी महसूस नहीं करते हैं कि अच्छे स्कूल उपयोगी, सुखी और विकसित भावी नागरिकों को प्रदान करते हैं। वे छोटी कक्षाओं, प्रायमरी स्कूलों के घण्टे बढ़ाने का विरोध करते हैं। वे शिक्षकों के अच्छे वेतन, दस्तकारी सीखने की व्यवस्था, लेबोरेटरी व दावहर के मनोरंजन के लिए रकम खर्च करने में हिचकिचाते हैं। ये लोग इन बातों का क्या उद्देश्य है और ये कितनी महत्वपूर्ण हैं यह नहीं समझ पाने के कारण

इन बातों को केवल बच्चों को खुश करने की 'अनावश्यक टीपटाप' या अधिक शिक्षकों के लिए नये पद गढ़ने के रूप में लेते हैं। यदि रुपये पैसे के कड़े से कड़े मितव्ययी दृष्टिकोण से भी देखा जाये तो यह मानों 'कोयले की रोक और अशर्फियों की लूट' की तरह है। बच्चे के विकास के लिए बुद्धिमानी-पूर्ण ढंग से खर्च की गयी रकम समाज को इससे चौगुना लाभ बाद में पहुँचाती है। अच्छी स्कूलें जो बच्चे में यह भावनाएँ पैदा करती हैं कि वह वास्तव में अपनी टोली का उपयोगी और गौरवशाली सदस्य है तो इसकी अधिक संभावना रहती है कि समाज में से अपराधियों और गैरजिम्मेदारों की संख्या में भारी कमी हो सकती है। ऐसे स्कूलों की उपयोगिता तब सिद्ध होती है, जब इस से निकले हुए बच्चे बाद में (वे सभी अपराधी प्रवृति के नहीं होंगे।) अपने जीवन में सर्वोत्तम काम करनेवाले, सहयोगी प्रवृत्ति के नागरिक और सुखी व्यक्ति साबित होते हैं। इससे अच्छा और कौनसा तरीका हो सकता है जिसमें समाज अपने नागरिकों के लिए व्यय करे।

शिक्षा व लिखने-पढने में बच्चे की दिक्कतें

५६२ स्कूल के काम में असफल रहने के कई कारण —जब स्कूल शिक्षा के पुराने ढर्रे पर ही चलता हो, जब बच्चों के बारे में अध्यापकों का रुख घोट कर पिलाने व कड़ाई बरतने वाला हो और जब एक एक कक्षा इतनी बड़ी हो कि हर विद्यार्थी की ओर अध्यापक ध्यान नहीं दे पाये तो व्यक्तिगत रूप से ऐसी समस्याएँ अधिक उठ खड़ी होती हैं।

बच्चों में भी ऐसी कई बातें होती हैं जिनसे वे अच्छी तरह से व्यवस्थित नहीं हो पाते। शारीरिक तौर पर आँखों की खराबी, बहरापन, आये दिन थकावट या लम्बी बीमारी उन्हें घेरे रहती हैं। मानसिक रूप से भी ऐसी कई बातें हैं। कभी कभी बच्चा इसलिए नहीं पढ़ पाता है कि उसे शब्दों की पूरी पहचान नहीं है। बच्चा दूसरी बातों के कारण भी हताश या परेशान रहता है, ऐसा बच्चा जिसकी अध्यापक या दूसरे विद्यार्थियों से पटरी नहीं बैठती है, ऐसा बच्चा जो अधिक चुस्त हो (उसकी इसमें रुचि नहीं रहेगी) और ऐसा बच्चा जिसको इतनी योग्यता न हो कि वह इस स्तर पर काम कर सके (चुस्त बच्चे पर परिच्छेद ७९८ में चर्चा की गयी है।) व्यवस्थित नहीं हो पाते।

जिस बच्चे को पढने लिखने या स्कूल के काम में कठिनाइ होती हो उसे डाँटिए फटकारिए नहीं, न उसे इसके लिए दंड ही दीजिये। इस बात

का पता चलाने की कोशिश करें कि उसकी अड़चन कहाँ है। आप उसकी स्कूल के अध्यापक से मिलकर पता चलाइये। यदि हो सके तो उसकी मानसिक चिकित्सक से जाँच करवाइये (परिच्छेद ५७०)। उसकी शारीरिक जाँच (जिसमें आँखों व कान की जाँच करवाना जरूरी है) भी करवायी जाय।

५६३ अधिक होशियार बच्चा —ऐसी कक्षा में जहाँ सभी बच्चे एक सा काम करते हैं, कोई कोई बच्चे अपनी उम्र के बच्चों से अधिक होशियार होने के कारण यह सारा काम आसानी से कर लेते हैं और काम सरल होने से वे जल्दी ही ऊब जाते हैं। इसका एक मात्र हल यह है कि उसे एक कक्षा आगे चढ़ा दिया जाये। यदि बच्चा उम्र में भी कुछ बड़ा है और वैसे भी अधिक विकसित हो तो इससे किसी तरह की गड़बड़ी नहीं होती है। परन्तु यदि वह ऐसा नहीं है तो वह दूसरी कक्षा में एकाकी रह जायेगा और अपने गुणों को भी खो देगा—खास तौर से यदि जिस कक्षा में उसे पढ़ाया गया है उसमें बच्चे किशोरावस्था के रहे तो इसकी अधिक संभावना रहती है। वह उनके खेलकूद में भाग लेने में अधिक छोटा होगा या उनके दूसरे शारीरिक व्यायाम में लोकप्रिय नहीं बन सकेगा। उसकी अभिरुचि दूसरे बच्चों से अलग रहेगी। यदि वह हाईस्कूल या कालेज में जाकर भी अपने को एकाकी पाता है तो इससे क्या लाभ!

अधिकांश मामलों में होशियार बच्चे को उसकी उम्र के साथियों की कक्षा में ही रहने देना चाहिए बशर्ते स्कूल का पाठ्यक्रम इतना विविध रहे कि उस बच्चे की अभिरुचि भी बनी रहे और उसकी योग्यता के अनुकूल ही उसे काम करने को मिले। उदाहरण के तौर पर वह पुस्तकालय में ऊँचे दर्जे की पुस्तकें छाँट कर पढ़ सकता है। जब एक होशियार बालक जल्दी से अपना काम खत्म कर लेता है और अध्यापक को खुश करके नम्बर लाने की कोशिश करता है तो दूसरे बालक उससे कुढ़ कर उसे 'मास्टर का पिट्ठू' कह कर चिढ़ाते हैं। परन्तु वे यदि टोली के रूप में काम करते हैं तो दूसरे बच्चे उसे सराहते हैं, उसकी सहायता भी लेना चाहते हैं।

भले ही आपको यह लगता हो कि बच्चा अधिक होशियार है तो भी आप उसे अगली कक्षा में न चढ़वायें जब तक कि स्कूल की ओर से भी इसकी सलाह न दी जाय। आम तौर पर अध्यापक यह अच्छी तरह से जानता है कि बच्चे को किस श्रेणी में रखना उचित है। बच्चे में जितनी योग्यता नहीं है, उससे आगे की श्रेणी में उसे बिठा देना उसके प्रति निर्दयता करना है। और

में क्या होगा कि वह अपना काम अच्छा नहीं कर पायेगा अथवा पिछड़ भी सकता है।

इस के साथ ही यह सवाल उठता है कि क्या होशियार बच्चे को पहली श्रेणी में भरती करवाने के पहले लिखना पढ़ना घर पर सिखाना चाहिए? एक माता पिता का अपने बच्चे के बारे में यह कहना है कि वह उनसे अक्षरों और अंकों के बारे में पूछता रहता है और उन्हें सीखने पर जोर देता है। कई बच्चों के बारे में यह बात कुछ अंश तक सत्य भी है और कभी कभी उनके ऐसे सवालों का उत्तर देने में किसी तरह की हानि नहीं है।

परन्तु ऐसे मामलों में कइ बार दूसरा ही पहलू नजर आता है। कभी कभी ऐसा होता है कि माता पिता की महत्वाकांक्षा यह रहती है कि उनका बच्चा तेज तर्रार हो। यह ऐसी भावना है जिसका उन्हें खुद भी पता नहीं चल पाता है। यदि बच्चा यों ही कोइ साधारण सी बात करता है तो माता पिता का उस ओर ध्यान ही नहीं जाता परन्तु जब वह कम उम्र में ही पढ़ने में रुचि लेने लगता है तो उनकी बाछें खिल उठती हैं और वे उत्साहपूर्वक उसे सहायता करने लगते हैं। बच्चे को इस खुशी का भान हो जाता है और वह इसमें और भी अधिक रुचि दिखाता है। उसका मन उसके बालोचित कामों व खेलों से हट जायेगा और समय से पहले ही वह गंभीर बातों में डूबने लगगा।

यदि माता पिता अपने बच्चे की विशिष्टताओं पर मोहित नहीं होते हैं तो वे अच्छे माता पिता नहीं कहे जा सकते हैं। परन्तु इस बात में भेद करना जरूरी है कि बच्चे की अभिरुचि की बातें कौन कौन सी हैं और कौन कौन सी बातें माता पिता की उत्सुकता के कारण हैं। यदि माता पिता इमानदारी से इस बात को महसूस करें और बच्चे के विकास की स्वाभाविक गति में अपनी इन महत्वाकांक्षाओं को नहीं थोपें तो बच्चा वास्तव में अधिक सुखी व सफल हो सकता ह और इससे मा-बाप को भी यश मिलेगा। यह बात केवल कच्ची उम्र में ही उसको पढ़ना लिखना सिखाने पर ही लागू नहीं होती है, किसी भी उम्र में उसके स्कूल के काम, व्यायाम, दूसरे उच्च सामाजिक तौर तरीकों की शिक्षा आदि के क्षेत्र म भी अनुचित दबाव डालना उसके विकास में बाधक ही होगा।

५६४ हिचकिचाहट या निराशा के कारण स्कूल के काम में कमजोरी—कई तरह की परेशानियाँ, अड़चनें, पारिवारिक कलह या दुर्घटनाएँ बच्चे के स्कूल के काम में रुकावटें डालती हैं। यहाँ कुछ

उदाहरण दिये जा रहे हैं परन्तु ये भी सभी संभावनाओं के बारे में पूरे नहीं हैं।

एक छः साल की लड़की जो अपने छोटे भाई से ईर्ष्या के मारे मरी जा रही है मानसिक तनाव से खिंची रहती है, दूसरी ओर से उसकी रुचि टूट जाती है, वह अपना पूरा ध्यान किसी काम में नहीं लगा पाती है और बिना किसी उचित कारण ही दूसरे बच्चों को मार बैठती है।

एक बच्चा घर में किसी बीमारी के कारण परेशान हो सकता है या अपने माता पिता के अलग होने की धमकी से डर रहा है अथवा उसके दिमाग में यौन संबंधी कोई गलतफहमी चक्कर काट रही है। शुरू की कक्षा में कदाचित वह किसी शरारती लड़के या रास्ते में पड़ने वाले भौंकने वाले कुत्ते से परेशान हो अथवा स्कूल के बीच के सुनसान मार्ग या डरावनी शक्ल के अध्यापक से खौफ खाता हो, या टट्टी फिरने के लिए उससे छुट्टी माँगने में डरता हो या उसे सारी कक्षा के सामने कोई चीज दुहराने में संकोच होता हो। बड़ी उम्र के व्यक्ति को ये सब भले ही छोटी छोटी बातें ही क्यों न लगें परन्तु छः या सात साल के लजीले बच्चे को ये इतनी खौफनाक व आतंकित कर सकती हैं कि उसके सोचने की शक्ति को लकवा मार जाता है।

नौ साल के जिस बच्चे को घर पर अधिक लपेटा जाता है और उसको कड़े नियन्त्रण में रखा जाता है तो वह इतना अधिक बेचैन हो जायगा व मानसिक तनावों से खिंच जायेगा कि किसी भी चीज पर अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर सकेगा।

'सुस्त' बच्चा जो आम तौर पर अपने पाठ सीखने की कोशिश नहीं करता है, वास्तव में सुस्त नहीं है। सभी जीवधारियों व पशुओं के छोटे बच्चे भी जन्म से जिज्ञासु और चपल होते हैं। यदि वह ये बातें खो देता है तो इसका कारण यह है कि उससे इन गुणों को छीन लिया गया है या उसे इन्हें छोड़ देने की शिक्षा में शिक्षा दी गयी है तथा उसका ऐसा अभ्यास कराया जाता रहा है। बच्चे स्कूल में कई कारणों से सुस्त लगने लगते हैं। पहली बात तो यह है कि अब तक सभी ओर से उसे आगे बढ़ने के लिए धक्के ही दिये जाते रहे हैं इससे वह ढीठ हो गया है। आप देखेंगे कि उसकी भी निजी अभिरुचि है उसमें वह दिलचस्पी रख लेता है और कैसी उमंग से काम करता है। कई बार बच्चा स्कूल (या दूसरी जगह) में कोई मान इत्यादि भी नहीं

करना चाहता है कि वह मन ही मन इससे डरता है कि कहीं वह असफल तो नहीं रहेगा। वह अधिकतर इस लिए भयभीत है कि घर पर उसके कामों को कभी नहीं सराहा जाता है और उन में मीन मेख छाँटी जाती है या उसको उच्चादर्शों पर चलने को मजबूर किया जाता है।

भले ही आपको यह बात आश्चर्यजनक ही लगे, एक अधिक सतर्क बच्चा बहुधा स्कूल का काम ठीक नहीं कर पाता है। वह जिस पाठ को अभी अभी पढ़ चुका है फिर से पढ़ता है या जिस अभ्यास को दुहरा चुका है उसे फिर से दुहराता है कि कहीं कोई चीज अधूरी तो नहीं रह गयी है या वह कुछ छोड़ तो नहीं बैठा है। वह सदा ही पिछड़ा रहता है और परेशानी से उधेड़बुन में लगा रहता है।

जिस बच्चे को प्रारंभ में ही बुरी तरह से मा बाप प्यार से वंचित कर देते हैं या ऐसा हो जाता है और उसे सुरक्षा की भावना नहीं मिल पाती है तो स्कूल पहुँचने की उम्र में वह वहाँ अजीब रूप स परेशान, बेचैन और गैर जिम्मेदार साबित होगा। उसमें स्कूल के काम करने में रुचि दरसाने, सहपाठियों और अध्यापक से मिलकर रहने की योग्यता की पूर्णतया कमी होगी।

स्कूल के कामों में बच्चे को चाहे जैसी ही दिक्कत क्यों न हो, इस समस्या पर दो ओर से धावा बोलना चाहिए। पहले इस परेशानी के आंतरिक कारणों का पता लगाने की कोशिश करें जैसा कि परिच्छेद ५६२ में सुझाया गया है। वह मन ही मन क्यों परेशान है इस बात का पता आप लगायें। अध्यापक और माता पिता दोनों बच्चे के बारे में अपनी जानकारी का आदान प्रदान करके इस बात का प्रयत्न करें कि उसके गुण और विशिष्टता को प्रदर्शित किया जाये और धीरे धीरे उसे बच्चों की टोली में जो काम वे करते हैं उधर आकर्षित किया जाय।

५६५ दृश्यशक्ति व स्मरणशक्ति के शिथिल विकास के कारण पढ़ने में अड़चन —मुझे व आपको 'कपड़ा' शब्द 'पकड़ा' शब्द से पूरी तरह से दूसरा ही दिखायी देगा। बहुत से छोटे बच्चों के लिए पढ़ना सीखते समय इसमें कोई भेद नहीं रहता है क्योंकि दोनों उसे बहुधा एक से ही दिखते हैं। वे कई बार चपेट को पचेट बोलते हैं। चपरासी को चरपासी कहते हैं। लिखते समय भी वे कभी कभी इन शब्दों को उल्टा सुल्टा लिख देते हैं। खास तौर से 'ग' की जगह 'ज' और 'प' की जगह 'व' लिखते हैं या 'ब' की जगह 'व' या 'व' की जगह 'ब' लिखते हैं। परन्तु जैसे ही कुछ

महीनों में उन्हें अभ्यास हो जाता है ये ठीक से बोलना व लिखना सीख लेते हैं और स्कूली शिक्षा के बाद ऐसी भूलें कदाचित ही कभी हो पाती हैं।

परन्तु अधिकांशत अशिक्षित बच्चे ऐसे होते हैं जिन्हें औसत तौर पर शब्दों की बनावट पहचानने और याद रखने में अधिक दिक्कत हुआ करती है। वे कई वर्षों तक शब्दों व अक्षरों को उल्टा सुल्टा लिखते रहते हैं। उन्हें ठीक ढंग से पद लिखने में अधिक समय लगता है, और इसमें से बहुत से आप उन्हें चाहे जितना अभ्यास क्यों न करवायें सारी जिन्दगी गलत हिज्जे लिखते रहेंगे।

ऐसे बच्चों के मन में यह बात बैठ जाती है कि वे दपोर शंख हैं और बहुधा उन्हें स्कूल आने से घृणा होने लगती है क्योंकि वे पढ़ाई में दूसरे बच्चों के बराबर नहीं चल सकते। इन्हें माता पिता और अध्यापक द्वारा यह आश्वासन दिया जाना चाहिए कि यह एक विशेष स्मरणशक्ति संबंधी समस्या है (ठीक वैसे ही जैसे कुछ बच्चे संगीत की राग नहीं अलाप सकते), कि वे न तो मूर्ख हैं और न सुस्त ही, जैसे ही वे योग्य होंगे वे पढ़ना लिखना और हिज्जे करना सीख सकेंगे।

इनमें से कई बच्चों को उच्चारण संबंधी विशेष प्रशिक्षण देकर—जिसमें शब्दों व अक्षरों के उच्चारण के साथ साथ उन्हें अंगुली से इन पर संकेत करना सिखाया जाता है—इसमें सहायता की जा सकती है। इस तरह वे शब्दों को पहचानने की कमजोरी को थोड़ी बहुत दूर कर सकते हैं, यदि स्कूल इस बारे में किसी तरह की अतिरिक्त सहायता न कर सके तो माता पिता को चाहिए कि वे उसके अध्यापक से यह पूछें कि क्या बच्चे को स्कूल के समय के बाद अलग से किसी प्रशिक्षित अध्यापक से या धैर्यवान माता पिता से इसकी शिक्षा दी जाये। यदि बच्चे की दूसरी भावनात्मक समस्याएँ हों तो उसे किसी मानसिक चिकित्सक या शिशु मनोविज्ञान निरीक्षक को बताने की जरूरत है क्योंकि इन समस्याओं के कारण भी पढ़ने में रुकावट पैदा हुआ करती है।

४६६ बच्चे को उसके पाठ में सहायता करना—कभी कभी अध्यापक यह सलाह देता है कि बच्चा जिस विषय में पिछड़ रहा है उसमें उसे अलग से अतिरिक्त शिक्षा देने की जरूरत है या माता पिता खुद ही अपनी ओर से यह बात उठाते हैं। यह ऐसी बात है जिसके बारे में सावधानी की जरूरत है। यदि स्कूल कोई अच्छा अध्यापक बताए और आप उसकी फीस बर्दाश्त कर सकते हों तो अवश्य ही ऐसी व्यवस्था कीजिये। बहुधा माता पिता

अच्छा शिक्षक न पाकर साधारण अध्यापक रख लेते हैं जो सफल नहीं हो पाता। इसलिए नहीं कि यह अधिक पढ़ा लिखा नहीं है या बच्चे के साथ वह अधिक मेहनत नहीं करता है अथवा वह बहुत ही अधिक ध्यान देता है बल्कि बात यह है कि जब बच्चा किसी बात को नहीं समझ पाता है तो वह अध्यापक बुरी तरह से झल्ला जाता है। यदि बच्चा पहले से अपने लिखने पढ़ने में माता पिता या अध्यापक से सहायता लेता रहा है तो और कोई हल नहीं निकले उस हालत में ही आपको परिवार के किसी सदस्य को जो कम चिड़चिड़े हों अंतिम सहारा मान कर यह काम सौंपना चाहिए। दूसरी कठिनाई यह है कि माता पिता का तरीका स्कूल के तरीके के मेल न खाता है। उसके लिए कभी कभी यह दूसरे ही ढंग का होता है। यदि किसी विषय को लेकर बच्चा पहले से ही स्कूल में चकराता है तो घर पर दूसरा तरीका उसे और भी चकरा डालेगा ऐसी संभावना रहती है।

मैं इस विषय में इतना आगे नहीं बढ़ना चाहता हूँ कि कभी कदाच यदि माता पिता बच्चे को घर पर सहायता करें और इससे बच्चे को भी सफलता मिलती है तो मैं नहीं चाहूँगा कि उन्हें ऐसा काम कदापि नहीं करने की सलाह दूँ। मैं माता पिता को केवल यही सलाह दूँगा कि वे पहले इस मामले में उसके अध्यापक से सलाह कर लें और यदि इसमें सफल न हों तो फिर उन्हें इस मामले में हाथ नहीं बँटाना चाहिए।

यदि बच्चा स्कूल के लिए घर से करके ले जाने वाले काम में आपकी सहायता चाहता हो तो आपको क्या करना चाहिए? यदि कभी कदाच चकरा जाने पर बच्चा आपसे किसी गुत्थी को सुलझाने में सहायता चाहे तो आप उसे जरूर सहायता दें। इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं है (माता पिता को सबसे अधिक आनन्द तब आता है जब वे कभी कभी बच्चे के सामने यह प्रमाणित करते हैं कि उन्हें भी कुछ न कुछ आता है।)। परन्तु बच्चा यदि अपना काम आपसे ही इसलिए करवाना चाहता है कि वह इसे समझ नहीं पाया है तो आपको उसके अध्यापक से बातचीत करनी चाहिए। अच्छे स्कूल का यह तरीका रहता है कि वह बच्चे को पूरी तरह से समझा देते हैं और फिर बच्चे को खुद ही पर भरोसा करना पड़ता है कि वह इस काम को कर लेगा। यदि अध्यापक अधिक व्यस्त रहने से उसकी गुत्थी नहीं सुलझा पाया है तो आपको उसकी सहायता करनी चाहिए परन्तु यह सहायता भी इतनी ही हो कि वह अपने काम को समझ सके न कि उसका काम आप करें।

५६७ स्कूल का हौआ —कभी कभी बच्चे में अचानक ही स्कूल जाने

महीनों में उन्हें अभ्यास हो जाता है वे ठीक से बोलना व लिखना सीख लेते हैं और स्कूली शिक्षा के बाद ऐसी भूलें कदाचित ही कभी हो पाती हैं।

परन्तु अधिकांशत अशिक्षित बच्चे ऐसे होते हैं जिन्हें औसत तौर पर शब्दों की बनावट पहचानने और याद रखने में अधिक दिक्कत हुआ करती है। वे कई वर्षों तक शब्दों व अक्षरों को उल्टा सुल्टा लिखते रहते हैं। उन्हें ठीक ढग से पढ लिखने में अधिक समय लगता है, और इसम से बहुत से आप उन्हें चाहे जितना अभ्यास क्यों न करवायें सारी जिन्दगी गलत हिज्जे लिखते रहेंगे।

ऐसे बच्चों के मन में यह बात बैठ जाती है कि वे ढपोर शख हैं और बहुधा उन्हें स्कूल आने से घृणा होने लगती है क्योंकि वे पढाई में दूसरे बच्चों के बराबर नहीं चल सकते। इन्हें माता पिता और अध्यापक द्वारा यह आश्वासन दिया जाना चाहिए कि यह एक विशेष स्मरणशक्ति सबधी समस्या है (ठीक वैसे ही जैसे कुछ बच्चे संगीत की राग नहीं अलाप सकते), कि वे न तो मूर्ख हैं और न सुस्त ही, जैसे ही वे योग्य होंगे वे पढना लिखना और हिज्जे करना सीख सकेंगे।

इनमें से कइ बच्चों को उच्चारण संबधी विशेष प्रशिक्षण देकर—जिसमें शब्दों व अक्षरों के उच्चारण के साथ साथ उन्हें अगुली से इन पर संकेत करना सिखाया जाता है—इसमें सहायता की जा सकती है। इस तरह वे शब्दों को पहचानने की कमजोरी को थोड़ी बहुत दूर कर सकते हैं, यदि स्कूल इस बारे में किसी तरह की अतिरिक्त सहायता न कर सके तो माता पिता को चाहिए कि वे उसके अध्यापक से यह पूछें कि क्या बच्चे को स्कूल के समय के बाद अलग से किसी प्रशिक्षित अध्यापक से या धैर्यवान माता पिता से इसकी शिक्षा दी जाये। यदि बच्चे की दूसरी भावनात्मक समस्याएँ हों तो उसे किसी मानसिक चिकित्सक या शिशु मनोविज्ञान विशेषज्ञ को बताने की जरूरत है क्योंकि इन समस्याओं के कारण भी पढने में रुकावट पैदा हुआ करती है।

५६६ **बच्चे को उसके पाठ में सहायता करना**—कभी कभी अध्यापक यह सलाह देता है कि बच्चा जिस विषय में पिछड़ रहा है उसमें उसे अलग से अतिरिक्त शिक्षा देने की जरूरत है या माता पिता खुद ही अपनी ओर से यह बात उठाते हैं। यह ऐसी बात है जिसके बारे में सावधानी की जरूरत है। यदि स्कूल कोइ अच्छा अध्यापक बताये और आप उसकी फीस बर्दाश्त कर सकते हों तो अवश्य ही ऐसी व्यवस्था कीजिये। बहुधा माता पिता

अच्छा शिक्षक न पाकर साधारण अध्यापक रख लेते हैं जो सफल नहीं हो पाता। इसलिए नहीं कि वह अधिक पढ़ा लिखा नहीं है या बच्चे के साथ वह अधिक मेहनत नहीं करता है अथवा वह बहुत ही अधिक ध्यान देता है बल्कि बात यह है कि जब बच्चा किसी बात को नहीं समझ पाता है तो वह अध्यापक बुरी तरह से झल्ला जाता है। यदि बच्चा पहले से अपने लिखने पढ़ने में माता पिता या अध्यापक से सहायता लेता रहा है तो और कोई हल नहीं निकले उस हालत में ही आपको परिवार के किसी सदस्य को जो कम चिड़चिड़े हों अंतिम सहारा मान कर यह काम सौंपना चाहिए। दूसरी कठिनाइ यह है कि माता पिता का तरीका स्कूल के तरीके के मेल न खाता है। उसके लिए कभी कभी यह दूसरे ही ढग का होता है। यदि किसी विषय को लेकर बच्चा पहले से ही स्कूल में चकराता है तो घर पर दूसरा तरीका उसे और भी चक्कर डालेगा ऐसी समावना रहती है।

मैं इस विषय में इतना आगे नहीं बढना चाहता हूँ कि कभी कदाच यदि माता पिता बच्चे को घर पर सहायता करें और इससे बच्चे को भी सफलता मिलती है तो मै नहीं चाहूँगा कि उन्हें ऐसा काम कदापि नहीं करने की सलाह दूँ। मैं माता पिता को केवल यही सलाह दूँगा कि वे पहले इस मामले में उसके अध्यापक से सलाह कर लें और यदि इसमें सफल न हों तो फिर उन्हें इस मामले में हाथ नहीं बँटाना चाहिए।

यदि बच्चा स्कूल के लिए घर से करके ले जाने वाले काम में आपकी सहायता चाहता हो तो आपको क्या करना चाहिए? यदि कभी कदाच चकरा जाने पर बच्चा आपसे किसी गुत्थी को सुलझाने में सहायता चाहे तो आप उसे जरूर सहायता दें। इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं है (माता पिता को सबसे अधिक आनन्द तब आता है जब वे कभी कभी बच्चे के सामने यह प्रमाणित करते हैं कि उन्हें भी कुछ न कुछ आता है।)। परन्तु बच्चा यदि अपना काम आपसे ही इसलिए करवाना चाहता है कि वह इसे समझ नहीं पाया है तो आपको उसके अध्यापक से बातचीत करनी चाहिए। अच्छे स्कूल का यह तरीका रहता है कि वह बच्चे को पूरी तरह से समझा देते हैं और फिर बच्चे को खुद ही पर भरोसा करना पड़ता है कि वह इस काम को कर लेगा। यदि अध्यापक अधिक व्यस्त रहने से उसकी गुत्थी नहीं सुलझा पाया है तो आपको उसकी सहायता करनी चाहिए परन्तु यह सहायता भी इतनी ही हो कि वह अपने काम को समझ सके न कि उसका काम आप करें।

५६७ स्कूल का हौआ —कभी कभी बच्चे में अचानक ही स्कूल जाने

के बारे में ऐसा भय पैदा हो जाता है कि उसे वह समझा नहीं सकता है। ऐसा अधिकतर तब होता है जब बच्चा बीमारी या किसी दुघटना के कारण कई दिनों तक स्कूल नहीं जा पाता हो—विशेष रूप से भय की यह शिकायत तब अधिक होती है जब कि बीमारी या दुघटना स्कूल में ही घटी हो। आश्चर्य है कि बच्चे को यह पता नहीं है कि वह किस बात के कारण स्कूल नहीं जाना चाहता है। शिशुकल्याण विशेषज्ञों ने यह पता चलाया है कि बच्चे में जो यह भय की भावना है इसका स्कूल से कुछ भी सम्बध नहीं है। बच्चा मा पर इन दिनों अधिक निभर रहने लगा है क्योंकि उसके अचेतन मन में मा के प्रति विपरीत भावनाएँ रहने से वह अपने को दोषी मानने लगा है (परिच्छेद ४८७)। स्कूल में बीमारी और इन दिनों घर पर मा के निकट बने रहने से ये भावनाएँ अधिक ऊपर उठ आयी हैं। यदि बच्चे को घर पर ही बने रहने की खुली छूट मिल जाती है तो फिर स्कूल लौटने का उसका आतक और भी गहरा हो जाता है। इसमें यह भय और भी काम करता है कि वह स्कूल के काम में दूसरे बच्चों से कहीं पिछड़ न गया हो जिससे अध्यापक और दूसरे बच्चे उसकी अनुपस्थिति को लेकर आलोचना करेंगे। इसलिए यही तरीका सबसे अच्छा रहता है कि माता पिता दृढता के साथ जैसे ही वह ठीक हो जाये उसे वापिस स्कूल भेज दें और उसके शारीरिक बहानों की एक न सुनें (वास्तव में उसे एक बार डाक्टर को बता देना चाहिए कि अब उसे स्कूल भेज दिया जाये या नहीं।)। आप इस बारे में उसके अध्यापक से भी बात करें। इस मामले में अधिक विलम्ब नहीं करना चाहिए (परिच्छेद ५७०)।

५६८. वह बच्चा जो स्कूल जाने से पहले नाश्ता नहीं कर सकता —यह समस्या बहुधा विशेष रूप से पहली और दूसरी श्रेणी के बच्चों को लेकर स्कूल आरंभ होने के दिनों में आती है। सतर्क बच्चा इन दिनों बड़ी कक्षा और रोब जमाने वाले अध्यापक से भयभीत रहता है, इतना कि वह सुबह कुछ भी नहीं खा सकता, यदि उसकी मा किसी तरह उसके मुँह में ठूँसा देती है तो वह रास्ते में या स्कूल पहुँच कर कै कर देगा। इसके कारण उस की दूसरी अड़चनों के साथ साथ अपमान की यह भावना भी और जुड़ जाती है।

इस मामले को हल करने का सर्वोत्तम तरीका यह है कि बच्चे को उसके सुबह के नाश्ते के समय अकेला ही छोड़ दिया जाये। यदि वह सरलता से ले सके तो उसे केवल दूध या फलों का रस ही दें। यदि यह दूध या फलों का रस भी न पी सके तो उसे खाली पेट ही स्कूल चले जाने दें। बच्चे के

लिए यह बात अच्छी नहीं है कि वह खाली पेट ही दिन की शुरूआत करे। परन्तु आपने उसे अकेला छोड़ दिया तो वह जल्दी ही चैन की साँस लेने लगेगा और जल्दी ही नाश्ता करने लग जायेगा। ऐसा बच्चा दिन को अच्छी तरह से खुराक लेता है और जो भी कमी रह जाती है उसे रात को खूब खा-पीकर पूरी कर लेता है। जैसे जैसे वह स्कूल के वातावरण और नये अध्यापक से परिचित होने लगता है उसका पेट भी धीरे धीरे सुबह के नाश्ते के समय खाली रहने लगता है। परन्तु यह तभी होता है जब उसकी मा उसके मुँह में जबरदस्ती कुछ न डालती हो।

जो बच्चा आरम में स्कूल में शर्माता हो तो माता पिता को चाहिए कि वह अध्यापक से इस बारे में बात करें जिससे ये उसे समझ कर हल करने की दिशा में कोशिश करें। अध्यापक बच्चे के साथ घुलने मिलने के लिए विशेष प्रयत्न भी आरम कर देता है और उसे काम करने या खेलने वाले बच्चों की टोली से परिचित करवा कर उचित स्थान भी दिलवा देता है।

५६९ माता पिता और शिक्षक —ऐसे शिक्षक के साथ बच्चे की ठीक से निभ सकती है जो उसे देखकर प्रसन्नता से खिल उठता हो और शिक्षक भी उस पर गौरव करता हो, साथ ही कक्षा में भी वह अच्छी तरह से चल रहा हो। परन्तु शिक्षक और उसकी पटरी नहीं बैठती है तो स्थिति अधिक गभीर है। अच्छे माता पिता और अच्छे अध्यापक दोनों ही मानवीय होते हैं। दोनों को ही अपने अपने काम का गौरव है। दोनों की ही एकसी भावना है कि बच्चे का विकास हो। परतु दोनों मन में एक दूसरे के प्रति यही महसूस करते रहते हैं कि यदि उनमें से दूसरा यदि बच्चे के मामले को थोड़े बहुत दूसरे ढग से सम्हालें तो बहुत ही अच्छी बात है। बच्चे की शिक्षा आरम करने के पहले माता पिता को यह समझ लेना चाहिए कि जितने सवेदनशील वे हैं उतना ही बच्चों का अध्यापक भी है और वे आपस में बातें करके अधिक सहयोगी और मैत्रीपूर्ण रुख अपना सकेंगे। कई माता पिता यह अनुभव करते हैं कि वे अध्यापक से मिलने में हिचकिचाते हैं परन्तु वे यह भूल जाते हैं कि अध्यापक के मन में भी ऐसी ही हिचक रहती है। माता पिता का यह प्रमुख काम है कि वे अध्यापक को बच्चे का पिछला इतिहास स्पष्ट समझायें, उसकी किस में अभिरुचि है, किन बातों की ओर वह अधिक रुझान रखता है आदि। वह यह बात अध्यापक पर ही छोड़ दें कि वह किस तरह स्कूल के कार्यक्रम में इस अभिरुचि को प्रकट करने का सर्वोत्तम अवसर दे कर

उसे विकसित होने में सहायता करता है। बच्चे के जीवन में कक्षा के जिन कार्यक्रमों से प्रभाव पड़ता है और उसकी रुचि विकसित होती है उनके लिए आप को स्कूल को सराहना या साधुवाद के प्रेरक शब्द भेजने चाहिए।

शिशु का मार्गदर्शन

५७० **मानसिक-चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक और शिशु मार्गदर्शक संस्थाएँ** —माता पिता इस बात से चकराते हैं कि मानसिक चिकित्सक और मनोवैज्ञानिकों का क्या काम है और इन दोनों में क्या भेद है? बच्चे का मानसिकचिकित्सक ऐसा डाक्टर है जिसने डाक्टरी शिक्षा के अलावा भी बच्चों के व्यवहार और उनकी भावनात्मक समस्याओं के बारे में विशेष प्रशिक्षण लिया है और वह बच्चों की समस्याओं के बारे में विशेषज्ञ है। उन्नीसवी सदी में मानसिकचिकित्सकों का काम पागलपन से पीड़ित लोगों की देखरेख करने का काम होता था और इसी कारण आज भी कई लोग उनसे सलाह लेने में हिचकिचाते हैं। परन्तु जैसे ही इन चिकित्सकों से पता चला कि कैसे हल्की से बातों से ही गंभीर स्थिति पैदा हो जाती है लोगों का ध्यान इधर अधिक जाने लगा है और वे रोज़मर्रा की समस्याओं की ओर ध्यान देने लगे हैं। इस तरह ये कम से कम समय में अधिक से अधिक लाभ पहुँचाते हैं। इस बात में कोई सार नहीं है कि जब तक बच्चे की मानसिक स्थिति बुरी तरह नहीं बिगड़ जाये तब तक मानसिक चिकित्सक को दिखाने की जरूरत नहीं है। यह तो ठीक उसी तरह की बात है कि बच्चे का निमोनिया जब तक बुरी तरह से नहीं बिगड़ जाये तब तक उसे डाक्टर को नहीं बताना चाहिए। बड़े शहरों में कई मानसिक चिकित्सकों के निजी अस्पताल हैं या वे निजी तौर पर उपचार भी करते हैं। आप बच्चे के डाक्टर से इस बारे में पूछताछ कीजिये।

मनोवैज्ञानिक —यह शब्द उन लोगों के लिए काम में लिया जाता है जो डाक्टर तो नहीं होते हैं परन्तु मनोविज्ञान के किसी न किसी अंग में विशेषज्ञ होते हैं। ऐसे मनोवैज्ञानिक जो शिशु के साथ काम करते हैं वे ऐसे विषय जैसे बुद्धि की जाँच करना, रुचि की जाँच करना और शिक्षा संबंधी समस्याओं के कारण और तत्संबंधी हल के बारे में प्रशिक्षित होते हैं।

शिशु मार्गदर्शक संस्था —(बच्चों की मनोवैज्ञानिक जाँच के केन्द्र) इन संस्थाओं या केन्द्रों में बच्चे के मामले को मानस चिकित्सक अपने हाथ में लेता है। यह बच्चे को समझ कर यह पता चलाने की कोशिश करता है

कि उसकी परेशानियाँ कहाँ से पैदा होती हैं। वह उसे इस बात को समझा और दूर करने में भी सहायता देता है। केन्द्र मनोवैज्ञानिक को बुलाकर बच्चे की मानसिक जाँच—यह पता चलाने की कि उसमें क्या विशेषतायें हैं और क्या कमजोरी है—करवा सकता है या बच्चे को ढग से पढाने लिखाने के सुझाव दे सकता है। उदाहरण के तौर—मान लीजिए कि एक बच्चे को पढ़ने में दिक्कत होती है। एक मानस चिकित्सक उसके स्कूल में जाकर अध्यापक से सही ढग से पता चलाना चाहेगा कि उसकी अड़चन किस तरह की है और बाद में वह उस स्कूल को बच्चे के बारे में अपनी जो जानकारी है तथा केन्द्र में जिन बातों का पता चला है उसकी रिपोर्ट भेजकर शिक्षकों व माता पिता को इस समस्या को हल करने का सर्वोत्तम तरीका प्रदान करता है। मानसिक डाक्टर माता पिता से भेंट कर के बच्चे के बारे में जानकारी लेगा और उसकी समस्या को हल करने में सहायता देगा। अमरीका में ऐसे कई केन्द्रों का संबंध अस्पतालों से जुड़ा हुआ है तो कई स्वतत्र रूप से काम करते हैं।

कुछ शहरों में (अमरीका) जो केन्द्र शिक्षा विभाग के तत्वावधान में काम करते हैं उनमें मानसचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कार्यकर्त्ता होते हैं जो बच्चों की व्यवहार संबधी सभी समस्याओं का हल ढूँढते हैं। कुछ राज्यों में (अमरीका) ऐसे चलकेन्द्र होते हैं जो अलग अलग स्थानों पर दौरा करते रहते हैं। कई स्कूलों में (सार्वजनिक व निजी) बच्चे की जाँच करने और उसकी समस्याओं को हल करने के लिए मनोवैज्ञानिक भी नियुक्त होते हैं।

आप किसी भी बड़े शहर में बच्चे की जाँच करवाने के लिए उसकी स्कूल के अध्यापक, समाज शिक्षण संस्था, विकास केन्द्र अथवा स्वास्थ्य विभाग या बच्चे के डाक्टर से पूछकर उचित उपचार के लिए किसकी सेवायें ली जायें इसका पता चला सकते हैं अथवा आप टेलीफोन डायरेक्टरी से ऐसी किसी स्थानीय स्वास्थ्य या चिकित्सा संस्था का पता पा सकते हैं और फिर उनसे आपको पता चल सकता है। यदि आप दूर देहात में रहते हों तो राज्य के स्वास्थ्य व शिक्षा विभाग अथवा विकास केन्द्र से इसका पता लगाने की सहायता ले सकते हैं।

मुझे आशा है कि एक दिन ऐसा भी आयेगा जब सभी तरह की स्कूल शिक्षा व्यवस्था का संबध मानस चिकित्सकों और मनोवैज्ञानिकों से जुड़ा होगा जिससे बच्चे, माता पिता, व अध्यापक सभी तरह की छोटी से लेकर बड़ी समस्याओं के बारे में भी इतनी आसानी से पूछताछ कर सकेंगे जिस तरह कि आज वे टीकों, खुराक और शारीरिक रोगों की रोकथाम के बारे में पूछताछ करते हैं।

५७१ समाज कल्याण केन्द्र (परिवार सामाजिक संस्थायें) —सभी शहरों में ऐसे कम से कम एक दो केन्द्र होते हैं। इन में ऐसे प्रशिक्षित सामाजिक कार्यकर्त्ता होते हैं जिनका काम परिवार की विषम समस्याओं में माता पिता को सहायता देना रहता है—जैसे बच्चे की व्यवस्था, आपसी वैवाहिक संबंध, घर खर्च की व्यवस्था करना, पुरानी बीमारी, आवास समस्या, काम ढूंढना, तथा डाक्टरी चिकित्सा की व्यवस्था में सहायता पहुँचाना इनका उद्देश्य है।

बहुत से माता पिता के दिमाग में यह बात घर किये हुए है कि ऐसी संस्थाओं या केन्द्रों का काम निराश्रितों या पतित लोगों को आश्रय देना मात्र ही है और ये चन्दे के बल चलती हैं। परन्तु आजकल ऐसी बात करना मानो सत्य को झुठलाना है। आधुनिक समाज कल्याण केन्द्र बड़ी व छोटी सभी पारिवारिक समस्याओं को हल करने में अभिरुचि लेते हैं।

यदि आपके शिशु के सामने किसी तरह की ऐसी ही समस्या है और आपको मानसिक चिकित्सक या मनोवैज्ञानिक की सहायता नहीं मिल पाती है तो आप इन केन्द्रों या संस्थाओं की सहायता ले सकते हैं। देहातों में आप कम्यूनिटी सेन्टर या शिशु कल्याण केन्द्र या समाज कल्याण केन्द्र से सहायता ले सकते हैं।

यौन विकास—किशोरावस्था

शारीरिक परिवर्तन

५७२ लड़कियों में यौन विकास —यौन विकास से मेरा मतलब "युवा" होने के दो साल पहले की अवस्था किशोरावस्था से है। लड़की के बारे में यह कहा जाता है कि जैसे ही पहली बार 'रजो दर्शन' मासिक धर्म होता है कि वह युवती बनने की ओर कदम बढ़ा देती है। लड़कों में ऐसी कोई स्पष्ट सीमा निर्धारक घटना नहीं घटती है। इसलिए हमें पहले लड़कियों के यौन विकास पर चर्चा कर लेनी चाहिए।

पहली बात जो ध्यान देने की है वह यह है कि यौन विकास के लिए कोई

उम्र निधारित नहीं है। अधिकांश लड़कियों में यह विकासकाल ग्यारह साल की उम्र क लगभग आरम होता है और उनका पहला रजोदर्शन इसके दो वप बाद अर्थात् तेरह साल की होने पर होता है। परन्तु कई लड़कियों का यौन विकास नौ साल की उम्र से ही होने लगता है। कइ लड़कियों म यौन विकास तेरह साल की उम्र में भी नहीं होता है। कुछ ऐसे भी अपवाद हैं जब कि सात साल की लड़की के ही यौन विकास आरम हो गया जबकि ऐसा भी उदाहरण है कि पन्द्रह वर्षीया बाला को इतने समय के बाद भी यौन विकास का पता न चला।

यदि किसी लड़की का यौन विकास औसत लड़कियों से जल्दी या देर से आरम होता है तो इसका यह मतलब नहीं है कि उसकी ग्रन्थियाँ समुचित काम नहीं कर रही हैं। आप केवल इतना ही कह सकती हैं कि उसकी यह गति शिथिल है या तेज है। इस तरह यह शिथिल या तेज गति का कायक्रम वशा नुगत या जन्म जात विशिष्टता रखता है। जिन माता पिता का यौन विकास देर से आरम हुआ उनके बच्चों में भी यह देर से ही आरम होता है और जिन माता पिता में यह विकास जल्दी होता है उनके बच्चों में भी ऐसी ही बात होती है।

हमें उस औसत लड़की के हालात जानने चाहिए जिसका यौन विकास ग्यारह साल की उम्र में प्रारम होता है। जब वह सात या आठ साल की थी तो दो से अढाइ इंच तक बढ़ती थी। जब वह नौ साल की हो गयी तो उसकी बाढ घट कर प्रतिवप पौने दो इंच के लगभग रह गयी। ऐसा लगता है मानों प्रकृति यह बधन डाल रही है, यह विकास को खुला छोड़ने के पहले लगाम लगा रही है। अचानक ही ग्यारह साल के लगभग वह यह रुकावट हटा लेती है और वह आगामी दो वर्षों में प्रतिवप तीन या साढे तीन इंच की गति से फूट पड़ती है। पहले हर साल वह अपना वजन पाँच से आठ पौंड तक ही बढा पाती थी परन्तु इन वर्षों में उसका वजन प्रति वप दस से लेकर बीस पौंड तक बढ जाता है जब कि उसके बदन पर जरा भी मोटापा नहीं आता है। इस प्राप्ति को संभव बनाने के लिए उसकी भूख बहुत तेज हो जाती है।

परन्तु इसके साथ साथ और भी बातें हो रही हैं। इस विकासकाल के कुछ आरम होने के साथ साथ उसके स्तन भी बढने लगते हैं। पहले स्तन का काला भाग (चूची वाला हिस्सा) बढ जाता है फिर कुछ बाहर उठ आता है। इसके बाद सारा स्तन स्वरूप ग्रहण करना शुरू करता है। डेढ साल तक इसका स्वरूप तीखा रहता है, परन्तु जैसे ही उसके रजोदर्शन का काल निकट

आ जाता है उसका मध्यवर्ती भाग गोलाकार रूप लेने लगता है। जैसे ही स्तन बढ़ने लगते हैं तो जाघ की सधियों के निकट बाल आने लगते हैं। बाद में बाल काँखों में उग आते हैं। कमर चौड़ी हो जाती है और त्वचा का भी रूप निखरने लगता है।

तेरह साल की उम्र में औसत लड़की को पहली बार रजोदशन होता है। अब उसका शरीर बच्ची का शरीर न रह कर युवती का शरीर नारी का शरीर बन गया है। उसे भविष्य में जितनी लम्बाई चौड़ाई और वज़न की आवश्यकता रहेगी उसका अधिकाश वह पा चुकी है। इस समय के बाद अब उसके विकास की गति तेजी से मन्द हो जायेगी। अपने प्रथम रजोदशन के बाद वाले साल वह कदाचित डेढ़ इंच ही बढ़ेगी और उसके अगले वर्ष कदाचित पौन इंच ही बढ़ पायेगी। बहुत सी लड़कियों में मासिक धम पहले या दूसरे वर्ष अनियमित और बार बार भी होता है। इससे यह नहीं समझ लेना चाहिए कि किसी तरह की गड़बड़ी है। ऐसा लगता है मानों यह केवल इस बारे में शरीर की अनुभवहीनता को प्रकट करता है।

५७३ *यान विकास का अलग अलग समय* —हम लोग औसत लड़की को लेकर चर्चा कर रहे थे परन्तु किसी एक को लक्ष्य मान कर भी चलें तो भी बहुत कम लड़कियाँ उस औसत लक्ष्य तक आती हैं। बहुत सी लड़कियों का यौन विकास औसत लड़की से भी अधिक पहले आरम हो जाता है और कइयों का बाद में।

वह बच्ची जिसका यौन विकास आठ या नौ साल की अवस्था में ही आरम होने लगता है उसे यह बुरा लगता है और इससे परेशान हो उठना स्वाभाविक ही है क्योंकि वह देखती है कि कक्षा में वही एक ऐसी लड़की है जो तेजी से बढ़ती जा रही है और नारी का स्वरूप भी लेती जा रही है। परन्तु जल्दी यौन विकास करने वाली सभी लड़कियों को ऐसा कटु अनुभव नहीं होता है। यथाथ में यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि पहले वह कितने अच्छे ढग से व्यवस्थित थी और नारी बनने के लिए कितनी उत्सुक व तैयार थी। वह लड़की जो मा के साथ घुलीमिली रहती है और उसी की तरह बनना चाहती है अपनी इस बाढ को देख कर खुश ही होती है। भले ही वह अपनी सहेलियों से इस मामले में आगे हो अथवा पीछे। इसके विपरीत वह लड़की जो लड़की होना ही बुरा मानती है—उदाहरण के तौर अपने भाई से ईर्ष्या के मारे—या जो विकसित होने से भय खाती है

वह शीघ्र ही यदि नारीत्व के लक्षण उसमें दिखायी देंगे तो असंतोष जतायेगी, चौकन्नी व परेशान रहने लगेगी।

जिसका यौन विकास मंद गति से होता है वह लड़की भी परेशान रहती है। एसी तेरह वर्षीया लड़की जिसे अपने में यौन विकास के किसी तरह के लक्षण नहीं दिखायी देते हैं जब कि उसकी उम्र की लगभग सभी सहेलियाँ लंबी हो गयीं और युवतियों की तरह लगने लगी हैं परेशान हो उठती है। वह खुद इस समय यौन विकास काल की ही भूमिका म से गुजर रही है जिसमें वैसे ही विकास की गति कुन्द रहती है। वह अपने आपको अविकसित ठुठ की तरह समझने लगती है। वह सोचती है कि वह असामान्य है। ऐसी लड़की को विश्वास दिलाने और यह कहने की जरूरत है कि उसका शारीरिक विकास और नारीत्व जल्दी ही निस्सदेह आरंभ होने वाला है। यदि उसकी मा या दूसरे परिजनों का यौन विकास भी देर से हुआ हो तो उसे यह बात बतानी चाहिए। उसे ये बात भी उसकी शकाओं के समाधान के तौर पर ही कहना चाहिए। उसे इस बात का वचन दिया जा सकता है कि जब उसका यौन विकास आरंभ होने का काल आयेगा वह लंबाई में सात या आठ इंच तक बढ़ जायेगी जब तक कि उसकी यह बाढ़ सदा के लिए ही न रुक जाये।

केवल उम्र ही नहीं, यौन विकास के बारे में एक से सामान्य नियम उम्र के अलावा दूसरे मामलों में भी लागू नहीं होते हैं। कई लड़कियों के स्तनों के बढ़ने के पहले बाल उग आते हैं, और कइयों के तो काँखों के ये बाल ही इस बात के लक्षण ठहरा लिए जाते हैं कि उसका यौन विकास आरंभ हो गया है चाहे दूसरे लक्षण भले ही नज़र नहीं आयें। यह इस बात का संकेत भी समझा जाता है कि उसका यौन विकास जल्दी ही होगा न कि देर से। यौन विकास के पहले चिह्न दिखायी देने के समय से उसके प्रथम रजोदर्शन होने तक का बीच का समय आम तौर पर लगभग दो साल का होता है। परंतु जिन लड़कियों में यह विकासकाल जल्दी आता है उनके रजोदर्शन में अधिक समय नहीं लगता है और यह जल्दी ही होता है, यहाँ तक कि कभी कभी डेढ़ साल से कम समय में ही हो जाता है। इसके विपरीत, वे लड़कियाँ जिनका यौन विकास औसत लड़कियों से भी देर में होता है उनके प्रथम रजोदर्शन में दो साल से भी अधिक समय लगता है। कभी कभी पहले एक स्तन बढ़ता है फिर दूसरा कई महीनों बाद बढ़ता है, ऐसा अधिकांश लड़कियों में पाया जाता है और इसमें परेशानी जैसी कोई बात नहीं है। जो स्तन

आ जाता है उसका मध्यवर्ती भाग गोलाकार रूप लेने लगता है। जैसे ही स्तन बढ़ने लगते हैं तो बाघ की संधियों के निकट बाल आने लगते हैं। बाद में बाल काँखों में उग आते हैं। कमर चौड़ी हो जाती है और त्वचा का भी रूप निखरने लगता है।

तेरह साल की उम्र म औसत लड़की को पहली बार रजोदर्शन होता है। अब उसका शरीर बच्ची का शरीर न रह कर युवती का शरीर नारी का शरीर बन गया है। उसे भविष्य में जितनी लम्बाई चौड़ाई और वज़न की आवश्यकता रहेगी उसका अधिकांश वह पा चुकी है। इस समय के बाद अब उसके विकास की गति तेजी से मन्द हो जायेगी। अपने प्रथम रजोदर्शन के बाद वाले साल वह कदाचित डेढ़ ईंच ही बढ़ेगी और उसके अगले वर्ष कदाचित पौन ईंच ही बढ़ पायेगी। बहुत सी लड़कियों में मासिक धर्म पहले या दूसरे वर्ष अनियमित और बार बार भी होता है। इससे यह नहीं समझ लेना चाहिए कि किसी तरह की गड़बड़ी है। ऐसा लगता है मानों यह केवल इस बारे में शरीर की अनुभवहीनता को प्रकट करता है।

४७३ यौन विकास का अलग अलग समय—हम लोग औसत लड़की को लेकर चर्चा कर रहे थे परन्तु किसी एक को लक्ष्य मान कर भी चलें तो भी बहुत कम लड़कियाँ उस औसत लक्ष्य तक आती हैं। बहुत सी लड़कियों का यौन विकास औसत लड़की से भी अधिक पहले आरम्भ हो जाता है और कइयों का बाद में।

वह बच्ची जिसका यौन विकास आठ या नौ साल की अवस्था म ही आरंभ होने लगता ह उसे यह बुरा लगता है और इससे परेशान हो उठना स्वाभाविक ही है क्योंकि वह देखती है कि कक्षा में वही एक ऐसी लड़की है जो तेजी से बढ़ती जा रही है और नारी का स्वरूप भी लेती जा रही है। परन्तु जल्दी यौन विकास करने वाली सभी लड़कियों को ऐसा कटु अनुभव नहीं होता है। यथार्थ में यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता ह कि पहले वह कितने अच्छे ढंग से व्यवस्थित थी और नारी बनने के लिए कितनी उत्सुक व तैयार थी। वह लड़की जो मा के साथ घुलीमिली रहती है और उसी की तरह बनना चाहती है अपनी इस बाढ़ को देख कर खुश ही होती है। भले ही वह अपनी सहेलियों से इस मामले में आगे हो अथवा पीछे। इसके विपरीत वह लड़की जो लड़की होना ही बुरा मानती है—उदाहरण के तौर अपने भाई से ईर्ष्या के मारे—या जो विकसित होने से भय खाती है

यह शीघ्र ही यदि नारीत्व के लक्षण उसमें दिखायी देंग तो असंतोष जतायेगी, चौकन्नी व परेशान रहने लगेगी।

जिसका यौन विकास मंद गति से होता है वह लड़की भी परेशान रहती है। ऐसी तेरह वर्षीया लड़की जिसे अपने में यौन विकास के किसी तरह के लक्षण नहीं दिखायी देते हैं जब कि उसकी उम्र की लगभग सभी सहेलियाँ लंबी हो गयीं और युवतियों की तरह लगने लगी हैं परेशान हो उठती है। वह खुद इस समय यौन विकास काल की ही भूमिका में से गुजर रही है जिसमें वैसे ही विकास की गति कुन्द रहती है। वह अपने आपको अविकसित ठुठ की तरह समझने लगती है। वह सोचती है कि वह असामान्य है। ऐसी लड़की को विश्वास दिलाने और यह कहने की जरूरत है कि उसका शारीरिक विकास और नारीत्व जल्दी ही निस्संदेह आरंभ होने वाला है। यदि उसकी मा या दूसरे परिजनों का यौन विकास भी देर से हुआ हो तो उसे यह बात बतानी चाहिए। उसे ये बात भी उसकी शंकाओं के समाधान के तौर पर ही कहना चाहिए। उसे इस बात का वचन दिया जा सकता है कि जब उसका यौन विकास आरंभ होने का काल आयेगा वह लंबाई में सात या आठ ईंच तक बढ़ जायेगी जब तक कि उसकी यह बाढ़ सदा के लिए ही न रुक जाये।

केवल उम्र ही नहीं, यौन विकास के बारे में एक से सामान्य नियम उम्र के अलावा दूसरे मामलों में भी लागू नहीं होते हैं। कई लड़कियों के स्तनों के बढ़ने के पहले बाल उग आते हैं, और कइयों के तो काँखों के ये बाल ही इस बात के लक्षण ठहरा लिए जाते हैं कि उसका यौन विकास आरंभ हो गया है चाहे दूसरे लक्षण भले ही नज़र नहीं आयें। यह इस बात का संकेत भी समझा जाता है कि उसका यौन विकास जल्दी ही होगा न कि देर से। यौन विकास के पहले चिन्ह दिखायी देने के समय से उसके प्रथम रजोदर्शन होने तक का बीच का समय आम तौर पर लगभग दो साल का होता है। परन्तु जिन लड़कियों में यह विकासकाल जल्दी आता है उनके रजोदर्शन में अधिक समय नहीं लगता है और यह जल्दी ही होता है, यहाँ तक कि कभी कभी डेढ़ साल से कम समय में ही हो जाता है। इसके विपरीत, वे लड़कियाँ जिनका यौन विकास औसत लड़कियों से भी देर में होता है उनके प्रथम रजोदर्शन में दो साल से भी अधिक समय लगता है। कभी कभी पहले एक स्तन बढ़ता है फिर दूसरा कई महीनों बाद बढ़ता है, ऐसा अधिकांश लड़कियों में पाया जाता है और इसमें परेशानी जैसी कोई बात नहीं है। जो स्तन

पहले बना था यह पूरे यौन विकास काल में दूसरे से अधिक बढ़ा हुआ रहता है।

५७४ औसत लड़के का यौन विकास लड़कियों के यौन विकास की उम्र से दो साल बाद —लड़कों के यौन विकास के बारे में पहली बात यह याद रखी जाये कि औसत लड़के का यौन विकास औसत लड़की के यौन विकास के दो साल बाद आरंभ होता है। जबकि औसत लड़की का यौन विकास ग्यारह साल की उम्र में होता है तो लड़के का तेरह साल की उम्र में आरंभ होगा। जिन लड़कों का यौन विकास जल्दी होने लगता है उनकी आयु तब सामान्यतः ग्यारह वर्ष की रहती है या इससे भी कम उम्र में कभी कभी यह विकास आरंभ हो जाता है। कई लड़कों में यौन विकास पन्द्रह साल की उम्र से आरंभ होता है, कइयों में इसके भी काफी समय बाद जाकर इसके लक्षण मिलने लगते हैं। लड़के का कद पहले जिस औसत से बढ़ रहा था इन दिनों उससे दुगुना बढ़ेगा, उसकी जननेन्द्रिय, अण्डकोष आदि तेजी के साथ विकसित होने लगेंगे। जांघों की संधियों के पास के बाल जल्दी ही निकलने लगेंगे। इसके बाद बगल व दाढ़ी के बाल निकलेंगे। इन दिनों उसकी आवाज बेसुरी और गहरी जाती है।

इन सालों के पूरा हो जाने पर लड़के का शरीर युवावस्था व किशोरावस्था के बीच के संक्रमण काल को पूरा कर चुकता है। उसका कद अब कुल दो या अढ़ाई इंच और बढ़ेगा फिर उसकी लंबाई में वृद्धि रुक जायेगी।

लड़कियों की तरह लड़के को भी अपने इस नये शरीर और विकासोन्मुख भावनाओं को सम्हालते समय झिझक और परेशानी महसूस हो सकती है। जिस ढंग से उसकी आवाज गिरती उठती है उससे पता चलता है कि वह एक साथ आदमी भी है, लड़का भी है, और एक तरह से उसे न तो लड़का ही कहा जा सकता है और न युवा पुरुष ही।

इस स्थान पर—स्कूल व सामाजिक जीवन में यौन विकास व किशोरावस्था के कारण जो दिक्कतें पैदा हो जाती हैं—उनकी चर्चा करना भी ठीक रहेगा। कक्षा में लड़कों और लड़कियों की उम्र लगभग एक सी ही होती है, तथापि ग्यारह और पन्द्रह साल के काल में एक औसत लड़की लड़कों के यौन विकास से दो साल पहले ही विकसित हो जाती है। वह उसके कद से भी बड़ी हो जाती है और उसकी रुचि परिवर्तित हो जाती है। वह अब नाच और दूसरे समारोहों में भाग लेने लगती है और यह चाहती है कि उसके इस लावण्य को

सराहा जाये। जबकि दूसरी ओर लड़का अभी भी बच्चों की दुनिया में रह रहा है, वह सभ्य संसार से दूर है और यह सोचता है कि लड़कियों की ओर इस तरह से ध्यान देना शर्म की बात है। इस सम्पूर्ण काल में सामाजिक समारोहों में मिश्रित आयु के लड़के लड़कियों की टोलियाँ व्यवस्थित की जानी चाहिए।

ऐसे लड़के को जिसका यौन विकास विलंब से होता है और जब वह देखता है कि उसके संगी साथी उसके देखते देखते ही लंबे चौड़े आदमी की तरह बन गये और वह पन्द्रह साल का हो जाने पर भी सिकुड़ा हुआ वैसा ही बना

लड़कों और लड़कियों का यौन विकास एक ही उम्र में नहीं होता

रहा तो इस अवस्था में उसे विलम्ब से यौन विकास करने वाली लड़की की अपेक्षा और भी अधिक आश्वासन मिलना चाहिए। इस उम्र में कद्दावर शरीर, भरा भरा बदन और कसरती व्यायाम महत्वपूर्ण माने जाते हैं। कई बार ऐसा भी होता है कि माता पिता ऐसे बच्चे को आश्वस्त करने के बजाय ऐसे डाक्टरों की तलाश में रहते हैं जो उसकी ग्रन्थियों का उपचार करके जल्दी से उसे मर्द बना दें। माता पिता को चाहिए कि वह लड़के को विश्वास दिलावें कि आगामी दो वर्षों में ही उसका कद आठ या नौ इंच बढ़ जायेगा। परन्तु जब इस लड़के के मा-बाप उसे लिये लिये डाक्टर के यहाँ चक्कर काटते हैं तो वह भी यह सोच बैठता है कि जरूर ही कोई न कोई गड़बड़ी है। कुछ ऐसी औषधियाँ भी होती हैं जिनके सेवन से किसी भी आयु में ग्रन्थियों के विकास में परिवर्तन के लक्षण होने लगते हैं परन्तु सुरक्षित तरीका यही है और ऐसा करना ही बुद्धिमानी है कि (यदि वैसे लड़के में दूसरी किसी तरह की असामान्यता नहीं है तो) प्रकृति को अपना यह आंतरिक रहस्य आप ही खोलने दीजिये।

५७५ किशोरावस्था में त्वचा पर फोड़े, फुन्सियाँ, मुहासे आदि—यौन विकास में त्वचा के निखार में भी परिवर्तन होने लगता है। बालों के मुँह खुल जाते हैं और उनमें से अधिक चिकनाई निकलने लगती है। इनके ऊपर तेल, धूल और गदगी के कारण इनका सिरा काला हो जाता है इस तरह की यह जमी हुई पपड़ी उसे और भी चौड़ा कर देती है तब साधारण कीटाणु भी सरलता से इनको संक्रमण कर देता है और ये हल्के फोड़े फुन्सियों का रूप ले लेते हैं।

किशोर बच्चों में अधिक आत्मचेतना व सतर्कता रहती है और वे अपनी बनावट में जरा सा दोष आने से ही परेशान हो उठते हैं। वे इन फुन्सियों से परेशान हो उठते हैं और इनके चारों ओर अंगुलियाँ फिराते रहते हैं और उन्हें दबाकर मवाद निकालते रहते हैं। परेशानी यही है कि जब इस तरह एक फुन्सी फूटती है तो उसके कीटाणु अंगुलियों व आसपास की चमड़ी पर लग जाते हैं। जब बच्चा बाद में इन अंगुलियों को अपने चेहरे पर फिराता है तो दूसरी छोटी मरोरियों में इन कीटाणुओं को छोड़ता है और नयी फुन्सियाँ शुरू होने लगती हैं। किसी भी फुड़िया को अंगुलियों से दबाकर पीप निकालने से वह अधिक फैल जाती है, अधिक गहरी हो जाती है और उसका दाग बना रह जाता है। कई किशोर बो यौन भावनाओं को दूषित भावनाएँ

समझते हैं अपने मन में परेशानी के ये भाव भर लेते हैं कि फुन्सियाँ दूषित विचारों या जननेन्द्रिय को छूते रहने से हुई हैं।

आम तौर पर माता पिता भी यह मानकर चलते हैं कि इन फुंसियों का अभी कोई इलाज नहीं है समय आने पर ये अपने आप साफ हो जायेंगी। यह अत्यन्त ही निराशाजनक दृष्टिकोण है। उपचार के आधुनिक तरीकों से इस स्थिति में बहुत अधिक सुधार किया जा सकता है और निराशा जैसी कोइ बात नहीं है। बच्चे को अपनी त्वचा के निखार व उसे अपने चेहरे के लावण्य को बनाये रखने के लिए डाक्टरी चिकित्सा या चमड़ी के रोगों के विशेषज्ञ की अवश्य ही सहायता मिलनी चाहिए। इससे उसकी मौजूदा स्थिति में भी सुधार होगा साथ ही वह अपने लावण्य के बिगड़ने की चिन्ता से भी मुक्त रहेगा और कभी कभी चेहरे पर इनके कारण सदा के लिए जो दाग रह जाते हैं उनसे भी वह बच सकेगा।

डाक्टर इनकी चिकित्सा के लिए जो भी उपचार सुझाये, और भी कई ऐसी बातें हैं जिनसे लाभ उठाया जा सकता है। नियमित कड़ा व्यायाम, ताजी हवा और सीधी सूरज की रोशनी से भी कइ गड़बड़ी दूर होने में सहायता मिलती है। शक्कर से बनी चीजें बार बार अधिक खाने से भी फुन्सियाँ उठती हैं और यदि बच्चा इस परीक्षण काल में इनसे दूर ही रहे तो ठीक है। इन दिनों चेहरे को दो बार अच्छी तरह से धोना चाहिए, फिर भी त्वचा विशेषज्ञों को शक है कि कइ मामलों में शायद ही इनसे कुछ लाभ होता हो। तरीक यह रहे कि साबुन से भीगे कपड़े से अच्छी तरह परन्तु हल्के हाथों से चेहरे को मल लें फिर गर्म और ठंडे पानी से उसे धो डालें। निश्चय ही बच्चे को यह बात बताना जरूरी है कि वह अपनी अंगुलियाँ बार बार चेहरे पर न फिराया करें, न फुन्सियों को अगुलियों से दबा कर पीप ही निकाले। अच्छा तो यह हो कि वह केवल चेहरे को धोते समय ही उस पर हाथ रखें अन्यथा उसे छूये ही नहीं। यदि फुन्सी का मुँह सफेद हो गया हो और उसे परेशानी हो रही हो तो वह भीगी रुइ लेकर उसे साफ कर ले परन्तु यह ध्यान रहे कि फुन्सी फूटे तो मवाद रुई के अलावा इधर उधर नहीं फैलने पाये।

त्वचा में दूसरा परिवर्तन यह होता है कि उसकी बगलों में अधिक पसीना आता है और इसमें तेज बू रहती है। कई बच्चों और माता पिताओं को इस गन्ध का पता नहीं चलता है परन्तु उसके दोस्त इस गन्ध के मारे उससे दूर भी हट जाते हैं और उसके साथ रहना पसंद नहीं करते

और क्या नहीं करना चाहिए। कहने का अर्थ यह नहीं है कि माता पिता उन्हें फैसले सुनाया करें या उनके भले बुरे कामों की विवेचना करने बैठ। माता पिता दूसरे लोगों और अध्यापकों को यह बतायें कि उनके समाज में कैसे नियम प्रचलित हैं और किशोरों को कैसे उन्हें पालन करना चाहिए उन्हें निश्चय ही हार्दिक अभिरुचि लेते हुए अपने बच्चे से इन नियमों के बारे में चर्चा करनी चाहिए। परन्तु अंत में बच्चे को ही यह भार सौंपना चाहिए कि वह उचित नियमों को खुद ही लागू करे। उसके मन में यह भावना पैदा कर देने की जरूरत है कि कौन से नियम उचित हैं जिन पर उसको दृढ़ता से चलना चाहिए। यदि निर्णय उचित रहता है तो किशोर उसे हृदय से स्वीकार करता है और मन ही मन माता पिता को धन्यवाद भी देता है। इन निर्णयों के कारण माता पिता को भी बहुत ही सीमित क्षेत्र में से गुजरना पड़ेगा। एक माने में वे कह सकते हैं, "हम इन्हें अच्छी तरह से जानते हैं" फिर भी उन्हें अपने बच्चे के निर्णय और उसके चरित्र के प्रति बुनियादी विश्वास बनाये रखना होगा। मुख्य रूप से बच्चे का उचित लालन पालन और विश्वास की यह भावना कि उसके माता पिता उसमें विश्वास रखते हैं—उसे सदा सही मार्ग पर बनाये रखेंगे न कि माता पिता द्वारा उस पर थोपे गये नियम। फिर भी उसे इन नियमों की जरूरत है और साथ ही उसे यह भी पता चलना चाहिए कि उसके माता पिता अभी भी उसका कितना ध्यान रखते हैं जो इस तरह के नियम बताकर उसके अनुभव में जो कमी है उसे पूरा कर रहे हैं।

४७९ मातापिता व पुराने लगाव के प्रति प्रतिद्वन्द्विता — इस काल में पिता और पुत्र तथा माता और पुत्री के बीच जो प्रतिद्वन्द्विता दिखायी देती है वह बहुत कुछ स्वाभाविक प्रतिद्वन्द्विता की भावना के कारण है। किशोर यह अनुभव करने लगता है कि अब उसके वयस्क होने का अवसर आया है और अब उसे दुनियादारी सम्हालना है। वह ऐसा वयस्क होने जा रहा है जो विवाह करेगा—प्रेम करेगा—पिता (या माता) भी बनेगा। इसलिए उसके मन में परिवार के मुखिया (पिता) को पदच्युत करने की भावना पैदा होती है। अनजाने ही माता पिता भी इसकी भनक पा जाते हैं और इस बात पर उसे साधुवाद नहीं देते।

परंतु इसके बावजूद भी पिता और पुत्री—मा और बेटे के बीच भी तनाव हो जाता है। तीन से छ साल की उम्र में पहले भी लड़का मा के अधिक निकट रहता था व पुत्री पिता से प्रभावित होती थी। परंतु छ साल से लेकर

किशोरावस्था तक बच्चा इसे भूल जाता है और यह कभी भी स्वीकार नहीं करता है कि ऐसी बात होती थी। परन्तु जब किशोरावस्था में भावनाओं की नदी उमड़ पड़ती है तो वह उलट कर विपरीत दिशा में पहले की ही तरह उल्टी बह निकलती है। फिर भी किशोर मन ही-मन यह सोचता रहता है कि ऐसा होना ठीक नहीं है। इसलिए उसका प्रमुख काम यही होता है कि वह माता पिता के प्रति अपनी जो भावनाएँ हैं उन्हें परिवार से दूर के किसी दूसरे ही व्यक्ति में संस्थापित कर ले। वह अपनी रचनात्मक भावनाओं को प्रतिक्रियात्मक भावनाओं से ढके रखता है। कभी कभी पुत्र क्यों माता से अचानक ही ठान बैठता है और क्यों बेटी पिता से मुँह फुला लेती है इसका उपरोक्त उदाहरण आंशिक विश्लेषणात्मक कारण है। हमारी सभ्यता म ऐसा होना जरूरी ही है कि लड़का मा के प्रति ऐसी भावनाओं को नकारात्मक स्वरूप में रखे बनिस्पत इसके कि लड़की पिता के प्रति ऐसी भावनाओं को अस्वीकार करती रहे। कई लाड़ प्यार से पली दुलारी लड़कियाँ किशोरी होने पर भी पिता के साथ पहले जैसा ही हार्दिक व्यवहार करती रहती हैं।

वास्तव में माता पिता की भी अपने किशोर बच्चों में गहरी अभिरुचि व लगाव पैदा हो जाता है। यही कारण है जिससे हम समझ सकते हैं कि मा क्यों अपने लड़के द्वारा पसन्द की गयी लड़कियों से उसे विवाह की अनुमति नहीं देती है और क्यों पिता अपनी लड़की के साथ किसी व्यक्ति द्वारा विवाह व प्रेम का व्यवहार करने पर बुरी तरह क्रोध कर बैठता है।

भोजन और विकास की समस्याएँ

दुबले बच्चे

५८० दुबलेपन के कई कारण —कुछ बच्चे तो वंशपरम्परा से ही दुबले होते हैं। या तो उनकी माता या पिता अथवा दोनों ही दुबले हुआ करते हैं। जब से ये बच्चे पैदा होते हैं इन्हें पूरी खुराक मिलती है, खिलाने पिलाने में कोई कोर कसर नहीं रखी जाती है, न तो ये बीमार बच्चों की ही तरह होते

परन्तु एक बच्चे को जिस बात में आराम व चैन मिलता है उसी में दूसरा बच्चा और अधिक परेशान हो जाता है इसे ध्यान में रखते हुए उसे जिस ढंग से आराम व चैन मिले वैसी ही व्यवस्था करें।

आप सायंकाल को ऐसी नियमित व्यवस्था कर लें जिसमें भोजन के बाद बच्चा चुपचाप आराम से रह सके, उसे रेडियो, कहानी, पिता के साथ किसी तरह के बैठे बैठे खेल खेलने या पढ़ने में लगा सकती हैं।

ऐसे बच्चे को जिसने अभी स्कूल जाना नहीं शुरू किया है आप सायंकाल को या रात को जल्दी ही सुला दें। उसे कुछ सप्ताह तक इसमें बड़ा आनन्द आयेगा। परन्तु उसे ढंग से यह बताना चाहिए जिससे उसे यह किसी तरह की सजा न महसूस होकर एक खुशी की बात लगे। यदि वह बार बार बिस्तर में से उचक उचक कर देखता भी है तो भी कोई बात नहीं। पहले जब वह लगातार रोता रहता था, खीझ उठता था उससे तो यह आराम व शान्ति उसके लिए कहीं अच्छी है।

यदि आप समय निकाल सकें तो रात के खाने के बाद उसके पास बैठ कर उसे कुछ पढ़ कर सुनाती रहें जिससे वह वहीं लेटा रह सके।

बच्चे को और भी कई तरह से आराम पहुचाया जा सकता है, आप उसे सुबह का नाश्ता बिस्तर में ही दें और इसके बाद भी एक घंटे तक उसे बिस्तर में लिटाये रख सकती हैं। आप यदि चाहें तो रात का भोजन भी उसे बिस्तर में ही दे सकती हैं।

ऐसा बच्चा जिसे दोपहर के बाद स्कूल नहीं जाना पड़ता है और जो भोजन के बाद लिटाने से ही परेशान हो उठता है उसे एक आध घंटे कमरे में ही खेलने दें या उसे अपने कामों में हाथ बंटाने दें। आप देखेंगी कि बच्चा चुपचाप खेलता रहेगा।

४८३ खाना खिलाने की समस्याओं का आरम्भ —बहुत से बच्चे इतना कम क्यों खाते हैं? अधिकतर यह इसलिए होता है कि बहुत सी माताओं के सर पर बच्चे को भरपेट खिलाने का भूत सवार रहता है। आप देखती हैं कि बहुत से कुत्ते के पिल्लों और कई छोटे बच्चों में यह समस्या नहीं होती है क्योंकि कई स्थानों पर उनकी मातायें बच्चे की खुराक को लेकर चिन्ता नहीं करती हैं। हो सकता है कि उन्हें खुराक की मात्रा के बारे में अधिक जानकारी न रहती हो। मज़ाक के तौर पर आप यह कह सकती हैं कि बच्चे को खिलाने की समस्या कई महीने

के कठोर परिश्रम और खुराक की पूरी जानकारी कर लेने पर ही शुरू होती है।

किसी किसी बच्चे में जन्म से ही तेज भूख रहती है और यहाँ तक कि बीमारी या परेशानी के दिनों में भी वह ऐसी ही बनी रहती है। कुछ बच्चों की भूख ठीक ठीक रहती है और उनके स्वास्थ्य व मानसिक स्थिति का भी उस पर शीघ्र असर होता है। पहली तरह का बच्चा मोटा ताजा होने लगता है जबकि दूसरे ढंग का बच्चा दुबला पतला ही रहता है। परन्तु सभी बच्चों में जन्म से ही ऐसी भूख रहती है जो उसे स्वस्थ बनाये रखने के लिए पूरी है और वह उसी गति से खुराक मिलने पर वजन भी बढ़ाने में सहायता देती है।

परन्तु सबसे बड़ी अड़चन यह है कि जन्म से ही बच्चे में एक ऐसी टेव रहती है कि यदि उसे खाना लेने को अधिक मजबूर किया जाता है तो वह और अधिक आनाकानी करने पर उतारू रहता है और ऐसे भोजन से जिसके बारे में उसे पहले से अरुचि हो जाती है (किसी भी कारण से) तो वह उसे लेना ही पसन्द नहीं करता है। दूसरी झंझट यह है कि किसी भी आदमी की भूख किसी एक चीज के बारे में सदा एक सी ही नहीं बनी रहती है। यदि वह एक माह तक पालक या अपने नाश्ते के लिए तैयार दलिये को बड़े चाव से खाता रहता है तो यह जरूरी नहीं है कि वह दूसरे माह भी उसे इतना ही पसन्द करेगा। हो सकता है कि वह इन्हें जरा भी पसन्द नहीं करे। कुछ लोग सदा ही मीठा व गरिष्ट खाना खाना अधिक पसन्द करते हैं, और कई ऐसे भी हैं जो इन्हें थोड़ा सा चख कर ही मुँह मोड़ लेते हैं। यदि आप इन बातों को समझ गयी हैं तो यह अनुमान अच्छी तरह लगा सकती हैं कि बच्चे के विकास के समय में बहुधा खिलाने पिलाने की समस्यायें कब और कैसे पैदा होती हैं। शिशु को शुरू के माह में यदि मा जितनी उसे जरूरत रहती है उससे भी अधिक बोतल की खुराक पूरी करने पर जोर देती रहती है तो वह चिड़चिड़ा और बेचन रहने लगगा। यदि उसे नये ठोस भोजन के बारे में धीरे धीरे ठीक ढंग से समझने का अवसर न देते हुए एकाएक ही शुरू किया जाता है तो बच्चे के लिए वह अरुचिकर तो होगा ही साथ ही आपके लिए भी यह समस्या की तरह उठ खड़ा होगा। एक वर्ष के बाद इनमें से बहुत से शिशु अपनी पसन्द का खाना लेना पसन्द करते हैं और अरुचि होने पर उस ओर देखते भी नहीं हैं क्योंकि एक तो उनसे यह आशा नहीं की जा सकती कि वे सब कुछ एक साथ ही लेना आरम्भ कर देंगे, दूसरा यह

और मन पर छाया हुआ है अतएव वैसे ही वह इन्हें देखता है मन और पेट एक साथ ही "नहीं" कह देते हैं।

५८४ मा की भी अपनी भावनायें होती हैं —मा की भावनायें उन दिनों और भी गहरी होती जाती हैं जब बच्चे को खिलाने की समस्या काफी गंभीर हो चली हो। इन भावनाओं में सबसे बड़ी उसकी यह चिन्ता है कि इस तरह कम खाने से तो उसका शरीर आधा ही रह जायेगा। वह कैसे पनप सकेगा और यदि बीमार पड़ गया तो कैसे फिर से खड़ा होगा।

डाक्टर उसे बार बार यह विश्वास दिलाता है कि कम खाने के कारण बच्चे लगभग बीमार नहीं पड़ते हैं, परन्तु मा की चिन्ता वैसी ही बनी रहती है।

वह अपने को ही इसके लिए दोषी मान बैठती है और यह सोचने लग जाती है कि उसके रिश्तेदार व पति के रिश्तेदार, पड़ोसी व डाक्टर उसे कहीं यह तो नहीं समझने लगे हैं कि यह कैसी लापरवाह मा है जिसका बच्चा खाना ही ढंग से नहीं खाता है। वास्तव में वे लोग ऐसा नहीं सोचते हैं और इन परिवारों में एक न एक बच्चा ऐसा ही कम खुराक लेनेवाला होता है, अतएव वे यह बात अच्छी तरह समझते हैं।

इसके बाद जब वह यह देखती है कि कैसे एक छोटा सा बच्चा जिसे ठीक करने के लिए मा जो भी तरीके अपना रही हैं उन्हें सरलता से मिट्टी में मिला देता है तो उसके मन में भी अपनी ही हरकतों के कारण झुंझलाहट और खीझ की भावनायें पैदा हो ही जाती हैं और यह भावना ही सबसे बुरी होती है क्योंकि इसमें वह भी अपने को खुद ही लाचार समझ कर झेंपने लगती है।

यह एक मजेदार बात है कि बहुत से माता पिता जिनके बच्चे खाने पीने की समस्यायें पैदा कर देते हैं यह मानते हैं कि वे भी बचपन म ऐसा ही किया करते थे। परन्तु उनकी यादगार केवल उन्हें इसी गलत दिशा में इशारा करती है कि कैसे उनके माता पिता भी उन्हें जोर जबरदस्ती करके खिलाते पिलाते थे और वे भी दूसरा तरीका अपनाने में अपने को असहाय मानने लगते हैं। ऐसे मामलों में मातापिता में जो चिन्ता, अपराधी की भावना और झुंझलाहट व खीझ की गहरी भावना होती है वह बहुत कुछ उसी का अंश है जो बचपन से ही उनके मन म जमी हुई है।

५८६ कम खाने से बच्चे को कोई खतरा नहीं —यह बात याद रखना बहुत ही जरूरी है कि बच्चे का शारीरिक गठन इस ढंग का होता है कि वह कितना भोजन और क्या क्या लेना जरूरी है—जिससे उसका विकास हो

सके—यह अच्छी तरह से जानता है। कम खाने वाले बच्चों में भूले भटके बहुत ही कम मामले ऐसे होते हैं जबकि उन्हें कोई बीमारी या पोषणतत्व अथवा विटामिनों की कमी रही हो।

परन्तु जो बच्चा बहुत ही कम खाता है उसको डाक्टर की मदद की जरूरत है। उसे बार बार डाक्टर को बताना चाहिए। उसकी खुराक की जाँच करा लेनी चाहिए कि वह क्या क्या ले पाता है और किसकी कमी रह जाती है। जो कमी रह जाती है उसे पूरी करने के लिए दूसरे भोजन या विटामिन अलग से दिये जाने चाहिए। इसके अलावा खाने की समस्या का हल ही जरूरी नहीं है, बच्चे की परेशानी व दूसरे कारणों की ओर भी ध्यान देना चाहिए और कैसे बच्चे का ठीक संचालन होना चाहिए यह भी जानना जरूरी है। मा को इस दिशा में पूरी तरह आश्वासन मिलना ही चाहिए कि कम खाने से बच्चे का कहीं कुछ बिगड़ने वाला नहीं है।

४८७ उसके भोजन का समय मनोरंजक बनायें —हमारा मकसद यह नहीं होना चाहिए कि बच्चा खाये ही, वरन् यह होना चाहिए कि बच्चे की जो भूख दब गयी है वह लौट आये।

उसको खाने के बारे में न तो अधिक दबायें ही और न उसे अधिक उत्साहित ही करें। ऐसा करने के लिए आपको अपने पर काबू रखने के लिए कड़ी मेहनत की जरूरत है। मैं यह नहीं चाहता हूँ कि वह यदि अधिक खाना खा ले तो उसकी सराहना की जाय या कभी वह उससे थोड़ा खाने पर अपने को हताश मानने लगें। थोड़ी सी आदत डालने से ही आप उसके भोजन के बारे में चिन्ता करना छोड़ देंगी और तभी आपकी सफलता का श्रीगणेश हो सकता है। जब उसका मन यह मान लेगा कि अब उस पर किसी तरह का दबाव नहीं है तो वह अपनी भूख की ओर अधिक ध्यान देने लगगा।

कभी कभी आप इस तरह की सलाह भी सुनती हैं, "बच्चे के सामने उसका भोजन रख दो, और कुछ भी न कहो, आध घंटे बाद इसे हटा लो, चाहे वह इसमें से कुछ खाता हो या नहीं और फिर शाम के खाने तक उसे कुछ भी खाने को मत दो।" वैसे यह सलाह ठीक है और यदि सही ढग से आप यह कर सकें तो बहुत ही अच्छा है। इसका मतलब यह है कि मा उसके खाने पीने को लेकर तूल नहीं दे और बच्चे के लिए स्वाभाविक वातावरण बनाया रखे। परन्तु कभी कभी कोई मा खीझ कर इसे दूसरे ही ढग से अपनाती है। वह बच्चे के सामने उसकी भोजन की थाली पटक कर

गुस्से से कहती है, "अब यदि तुमने यह सब आध घंटे में नहीं खाया तो मैं इसे उठाकर ले जाऊँगी, और फिर तुम्हें शाम तक कुछ भी खाने को नहीं दिया जायेगा।" इसके बाद वह उसे घूरती हुई सामने खड़ी हो जाती है। इस तरह की धमकी का बच्चे के दिल पर दूसरा असर होता है, वह अपना दिल और भी कड़ा कर लेता है और जो थोड़ी बहुत भूख भी उसे रहती है, वह चली जाती है। कोई कोई जिद्दी बच्चा जिसे खाने को लेकर चुनौती दी जाती है, सदा अपनी ही मनमानी करता है और मा की एक भी नहीं चलने देता है।

इस तरह इस झगड़े में बच्चे को हरा कर जबरदस्ती या धमकी से डरा कर उसे खिलाना आपका मकसद नहीं होना चाहिए। आप उसे इसलिए खाना खिलायें कि वह कुछ खाना चाहता है।

जिस तरह की चीजें वह सबसे अधिक पसन्द करता है पहले उनसे शुरू कीजिये। इससे क्या होगा कि भोजन को देखते ही उसके मुँह में पानी भर आयेगा और आपको वह खिलाना शुरू करने का समय ही नहीं देगा। इस तरह का रुख अपनाने के लिये आप दो या तीन माह तक उसे ऐसी ही चीजें दें जिन्हें वह बहुत पसन्द करता है। यह तो मानो शुरुआत है (जहाँ तक सम्भव हो सके ये संतुलित भोजन के अनुपात ही में दें)। वे सभी चीजें जिन्हें वह पसन्द नहीं करता है भोजन में बिल्कुल ही नहीं रखें।

यदि आपके बच्चे की खाने की समस्या विकट नहीं है, वह कुछ चीजें ही पसन्द नहीं करता है और बाकी की सभी चीजें बड़े चाव से खाता हो तो परि० ४३० से ४४० पढ़िये। उनमें बताया गया है कि ऐसी चीज़ों के बजाय—उस समय तक जबकि उसकी भूख न खुल जाय या इन चीजों के बारे में जो डर या नफ़रत उसके मन में है वह दूर न हो जाय—दूसरी कौन कौन सी चीजें दी जा सकती हैं।

४८८ ऐसा बच्चा जो थोड़ी चीजें ही खाना पसन्द करता है।—कोई भी मा यह कह सकती है, "ये बच्चे जो एक आध चीज नहीं खाते हैं किसी तरह की समस्या नहीं पैदा करते हैं। मेरे बच्चे को ही लीजिये, उसे केला, संतरा कचूमर, और मीठा शर्बत पसन्द है। कभी कभी वह रोटी का टुकड़ा या दो चम्मच मटर भी ले लेता है। इसके बाद वह दूसरी चीज छूने से इंकार कर देता है।" वास्तव में यह विकट समस्या है। परन्तु इसके पीछे भी वही भावना काम करती है। आप उसे नाश्ते के खाने

में मोटी गिज़ादार रोटी और केले के टुकड़े दे सकती हैं, दिन के खाने में कचूमर, दो बड़े चम्मच मटर, शाम को नारंगी का रस और रातके खाने में गिज़ादार रोटी और केला दे सकती हैं। यदि वह इन चीज़ों में से किसी चीज़ को दो बार या तीन बार भी लेना चाहें तो आप उसे बिना हिचकिचाहट दें, आपको ये चीज़ें कुछ अधिक रखनी चाहिए। कई दिनों तक इन्हीं चीज़ों में फेरफार करके देती रहिये। परन्तु उसे शर्बत या मीठी शक्कर वाली चीज़ें, सोडा या रस आदि नहीं दें। यदि उसका पेट इनसे ही भर जायेगा तो दूसरी चीज़ों के लिए उसकी जो भूख है वह यों ही मिट जायेगी।

यदि दो महीने तक वह इन चीज़ों को रुचि से खाता रहा है तो ऐसी चीज़ों को थोड़ा सा और बढ़ा दीजिये जिन्हें वह पहले खाता रहा हो—परन्तु वे चीज़ें न दीजिये जो उसे कतई पसन्द न हो। इस तरह जो नयी चीज़ आपने बढ़ायी है, उसकी उससे चर्चा मत कीजिये। यदि वह इन्हें छोड़ भी दे तो भी आप उसे कुछ न कहें। एक सप्ताह के बाद इसकी फिर कोशिश कीजिये, दूसरे सप्ताह दूसरी चीज़ देना शुरू कर दीजिये। आपको इसमें कितना अधिक नया खाना मिलाना चाहिए और कितनी जल्दी करनी चाहिए, यह बहुत कुछ इस बात पर है कि बच्चे की भूख किस तरह बढ़ने लगी है और वह नयी चीज़ों को कितना पसन्द करता है।

५८९ भोजन की चीज़ों में फर्क करना न सिखाइये—यदि बच्चा दूसरी चीज़ें नहीं खाता है और एक ही चीज़ खाता है तो उसे वह चीज़ चार बार करके दीजिये। परन्तु इस चीज़ में पोषण तत्व-खनिज व विटामिन पूरे होने चाहिए। यदि केवल फल ही लेना चाहता है तो उसे बिना टीका-टिप्पणी के पूरे फल दीजिये। यदि आप यह कहती हैं, "तुम अपनी शाक-सब्जी जब तक खत्म नहीं करोगे तब तक दूसरी बार तुम्हें माँस नहीं दिया जायेगा अथवा जब तक तुम यह खाना नहीं खा लेते हो फल नहीं मिल सकते हैं" तो इससे उसकी भूख और भी मर जाती है और फल या माँस के बारे में उसकी जो अबतक रुचि है वह भी कम हो जाया करती है। आप जो करना चाहती हैं ठीक उसका उल्टा फल मिलता है।

आप यह नहीं चाहती हैं कि आपका बच्चा एक ही तरह की चीज़ सदा खाता रहे। परन्तु वह यदि आपके लिए खाने की समस्या बन गया है और कुछ चीज़ों के बारे में उसकी पसन्दगी नापसन्दगी की भावना बन चुकी है तो उसको ठीक संतुलित भोजन पर लाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप

उसे यह महसूस होने दें कि आप इस बात की जरा सी भी परवाह नहीं करती हैं कि वह क्या खाता है और क्या नहीं।

मेरी राय में माता पिता यह बड़ी भारी भूल करते हैं कि वे अपना फर्ज समझ कर बच्चे को ऐसी चीजें 'चख ही लेने' के लिए जोर देते हैं जिन्हें वह पसन्द नहीं करता है। यदि उसे ऐसी चीजें जिनसे उसे अरुचि रहती है थोड़ी बहुत भी खानी पड़ती है तो फिर इस अवसर की संभावना कम ही रहती है कि वह इनके बारे में अपनी राय बदल देगा और इन्हें पसन्द करेगा। इसके कारण उसे भोजन के समय जो आनन्द मिल पाता है, वह भी कम हो जायेगा और दूसरी सभी खाने की चीजों के बारे में उसकी जो स्वाभाविक भूख है, उसमें भी कमी हो जायेगी।

तय कर लीजिये कि दूसरी बार उसे आप जो खाना दें उसमें ऐसी कोई चीज न रखें जिससे उसे अरुचि होती हो। यदि आप यह नहीं करती हैं-तो खुद ही चलाकर समस्या पैदा कर रही हैं।

५९० जितना वह खा सकता है; उससे कम ही परोसें—अधिक नहीं —ऐसा बच्चा जिसकी खुराक कम हो जितना खाता है उससे कुछ कम ही परोसें। यदि आप उसकी थाली भर देती हैं तो ऐसा करके आप उसे याद दिला देती हैं कि उसे इसमें से कितना खाना छोड़ना है। इस तरह वह बेचारा हताश होने लगता है और उसकी भूख भी दब जाती है। यदि आप उसे पहले थोड़ा ही रखती हैं तो वह और भी लेता है। इस तरह आप उसको यह सीखने में साहस बढ़ाती हैं कि जो कुछ अभी उसने खाया था, "वह काफी नहीं है"। आपको उसका रुख ऐसा ही बनाना चाहिए। आपको उसे इस तरह का कर देना चाहिए कि वह भोजन के लिए उतावली जता सके। यदि उसकी भूख ही कम हो तो उसे बहुत ही थोड़ा परोसें। जैसे एक चम्मच माँस, एक चम्मच शाक सब्जी एक चम्मच माँड आदि। यदि वह यह सब खा लेता है तो आप एकदम ही उससे यह मत पूछ बैठिये, 'क्या तुम और लोगे?' उसे ही चला कर खुद आपसे माँग करने दीजिये, भले ही ऐसी स्थिति में पहुँचने में उसे थोड़ा समय ही क्यों न लग जाय।

५९१ अपना खाना खुद ही खाने दीजिये —क्या कम खाने वाले बच्चे को मा अपने हाथ से खिलाये? यदि बच्चे को ठीक ढंग से उत्साह मिलता रहे तो वह एक साल या डेढ़ साल के बीच खुद ही खाने लगता है (परि० ४१६), परन्तु यदि कोई चिन्तातुर मा बच्चे के दो, तीन या चार साल

के होने तक (उसे मजबूर कर करके) खुद ही खिलाती रहती है तो उसे यह कह देने से कि 'बस करो' समस्या हल नहीं होगी। अब बच्चे में खुद ही अपने आप खाने की इच्छा नहीं रहती है और यह मान कर चलिए कि उसे आपको ही खिलाना पड़ेगा। उसके लिए तो यह बात आपके प्यार और उसके प्रति आपके लाड़ चाचले में शुमार हो गयी है। यदि आप एकाएक उसे खिलाना पिलाना बंद कर देती हैं तो इससे उसकी भावनाओं को चोट पहुँचती है और वह असंतुष्ट रहने लगता है। वह दो या तीन दिन तक खाना ही नहीं खायेगा और बस इतने में तो मां के सब्र का अंत आना स्वाभाविक ही है। यदि वह फिर उसे अपने हाथ से खिलाना शुरू करती है तो वह उसके इस असंतोष का कारण बनी ही रहती है और इसके बाद जब कभी वह उसे अपने आप खाने को कहती है और अपना हाथ खींच लेती है तो कोई फल नहीं निकलता क्योंकि बच्चा अपनी मां की कमजोरी और अपनी शक्ति को अच्छी तरह जानता ही है।

बच्चा दो साल या उससे कुछ अधिक बड़ा हो जाये तो उसे जहाँ तक संभव हो सके खुद ही खाने देना चाहिए। परन्तु उसे ठीक ढंग से खाना खाना सीखने की क्रिया में कुशल होने में कई सप्ताह लग जाते हैं। आप उसके मन में ऐसी बात भी नहीं बिठायें कि आप पहले उसे खाना खिलाती थीं वह उसके प्रति प्यार या लाड़ चाचले के कारण था जो अब नहीं रहा। आप उसे खुद ही खाने देना इसलिए चाहती हैं क्योंकि वह खुद ही चला कर अपने आप खाना चाहता है।

उसे उसकी पसन्द के खाने रोजाना हर भोजन में देती रहें। आप उसके सामने थाली रख दीजिये और एक या दो मिनिट के लिए रसोईघर में या इधर उधर चली जाइये मानो कोई चीज भूल आई हैं। रोजाना थोड़ी थोड़ी देर खिसक जाया कीजिये। हँसी खुशी लौट आइये और बिना किसी तरह की टीकाटिप्पणी के उसे खिलाइये चाहे उसने खुद ने अपने हाथों से कुछ खाया हो अथवा नहीं। यदि वह बेचैन हो जाता है और आपको बुलाता है कि आप उसे आकर खाना खिला दें तो उसी समय आइये और बड़े प्यार से उसे बताइये कि आप भूल कर दूसरे काम में लग गयी थीं। संभवतया वह जल्दी ही इस मामले में तेजी से आगे नहीं बढ सकेगा। परन्तु एक या दो सप्ताह में इतना तो हो ही जायेगा कि वह एक समय का खाना खुद ही चला कर खा लिया करेगा और दूसरे समय का सारा भोजन आपको ही उसे

खिलाना होगा। इस तरीके के दौरान में कहीं भी बहस या जोर जबरदस्ती करने की जरूरत नहीं है। यदि वह एक ही चीज खाता है तो उसपर दूसरी चीज खाने के लिए दबाव मत डालिए। यदि वह अपने ही हाथों से खाने में मजा लेता हो तो उसका साहस बढ़ाने के लिए कहिये, "हाँ! अब यह बड़ा होने लगा है।" परन्तु इतनी उत्तेजना में भी न बह जाइये कि यह इसे आपकी चालाकी समझने लगे।

मान लीजिये कि आपने एक सप्ताह या इससे अधिक दिनों तक उसके मनपसन्द खाने सजा कर रोजाना दस या पन्द्रह मिनिट तक उसे अकेला छोड़ दिया है, परन्तु उसने एक भी कौर उठा कर अपने मुँह में नहीं रखा। तब आपको वह तरकीब करनी होगी जिससे वह अपने को अधिक भूखा महसूस करने लगे। धीरे धीरे तीन या चार दिन में आप उसकी खुराक से जितना वह खाता है उसका आधा ही उसे दें। इसका नतीजा यह होगा कि वह उतावला होकर खुद ही चलाकर अपने हाथ से खाने लगेगा। परन्तु यह तभी संभव है जब आप अधिक सूझबूझ और मित्रतापूर्ण ढंग अपनाये रखेंगी।

उस समय जब बच्चो आधा भोजन खुद ही खा लेता है तो मेरी राय में अब वह समय आ गया है जब आप उसे बचा हुआ खाना खाने पर जोर न देकर हाथ धोने के लिए कहें। कोई बात नहीं, यदि थोड़ा बहुत उसने छोड़ दिया है। यदि आप बचा हुआ खाना उसे खिलाती रहेंगी तो वह सारा खाना खुद ही चलाकर अपने हाथों खाना कभी नहीं सीख सकेगा। आप उसे केवल इतना ही कहें, ' मैं सोचती हूँ कि शायद तुम्हारा पेट भर गया है।" यदि वह आपको खिलाने के लिए कहे तो आप उसे दो तीन चम्मच खिला दें जिससे वह मान जाय। फिर धीरे धीरे यह बतायें कि बस अब पेट भर गया है।

जब वह दो सप्ताह तक अपना खाना खुद ही अच्छी तरह खा ले तो उसके बाद आप उसे फिर से अपने हाथों खिलाने के चक्कर में न पड़ें। यदि कभी यह अधिक थका हुआ हो और आपको यह कहे कि आप 'उसे खिला दें' तो कुछ कौर यों ही बिना ध्यान दिये खिला दीजिये फिर इस तरह की बात कीजिये मानों उसे अधिक भूख नहीं लगी हुई हो।

मैं इस बात पर इसलिए जोर दे रहा हूँ क्योंकि एक मां जिसने कई महीनों तक उसे चम्मच से अपने हाथों खिलाया और बाद में जब वह खुद खाना सीख गया उसके बाद एक दिन बच्चे को भूख लगने पर वह अपनी इच्छा नहीं रोक सकी और उसे अपने हाथों से खिलाने लगी, फल यह हुआ कि उसकी सारी

मेहनत बेकार गयी और उसे फिर से यह सारी उधेड़बुन नये सिरे से शुरू करनी पड़ी।

५९२ बच्चे के खाना खाते समय क्या मा भी वहीं रहे ? —यह इस बात पर निर्भर है कि बच्चे को क्या चाहिए और वह किस तरह रहना पसन्द करता है और मा भी इस मामले में उसकी जो चिन्ता है उस पर कितना काबू पा चुकी है। यदि वह पहले भी वहाँ बैठी रही है तो एकाएक उसके गायब हो जाने से बच्चे का घबरा जाना मानी हुई बात है। यदि वह बच्चे को बहलाये रख सके, तथा चिड़चिड़ाहट न लाये और उसके भोजन की ओर ध्यान न दे तो उसके लिए वहाँ रहना अच्छा है (चाहे वह भी अपना खाना वहीं खा रही हो या नहीं) परन्तु जब वह यह देखती है कि बच्चे के खाने पर से अपना मन नहीं हटा सकती है और न उसे जबरन खिलाने की भावना पर काबू ही रख सकती है तो उसे कम से कम भोजन के समय वहां नहीं रहना चाहिए। परन्तु उसे अचानक ही गायब नहीं हो जाना चाहिए, न उस पर झल्लाकर ही जाना चाहिए। उसे यह चाहिए कि वह बहाना बनाकर धीरे धीरे चली जाया करे। इस तरह वह रोजाना थोड़ा थोड़ा समय बाहर अधिक लगाया करे जिससे बच्चे को भी इस फेरफार का पता नहीं चले।

५९३ खाना खिलाते समय नाच नाचने या बहकाने की जरूरत नहीं —माता पिता को खाना खिलाते समय उसे बहका कर या हावभाव बनाकर या बहला कर खिलाने की आदत नहीं डालनी चाहिए। एक एक कौर खाने के समय कहानी या बातें बनायी जायें अथवा पिता यह वादा करता रहे कि *वह खा लेगा तो उसे सर पर खड़ा करेंगे आदि।* इस तरह की बातों से भले ही बच्चा उस समय कुछ कौर अधिक खा लेगा परन्तु बाद में जाकर धीरे धीरे उसकी भूख कम होती जायेगी। ठीक यही बात उन माता पिता के लिये भी लागू होता है जो बच्चे का खाना खा लेने पर कोई चीज दिलाने या मनपसन्द चीज खिलाने का वादा करते हैं। नतीजा यह होता है कि एक घण्टे तक मिन्नत करने के बाद कहीं बच्चा मुश्किल से पाँच ही कौर खा पाता है।

आप बच्चे को कभी नहीं ललचायें कि यदि उसे फल या आइसक्रीम या खिलौना या ऐसी ही कोई चीज लेनी हो तो वह जल्दी से खाना खा ले। उसे यह भी मत कहिये कि यह मा का या नानी का या बाबा का कौर खा ले या चिड़िया उसका कौर खा लेगी या राजा बेटा बनने या मोटा ताजा होने के लिए

अपने मुँह का कौर खा ले। न उसे यह डर ही दिखाइये कि यदि नहीं खायेगा तो वह बीमार पड़ जायेगा या उसे खुद ही अपनी तश्तरी साफ करनी पड़ेगी। थोड़े में यह कहा जा सकता है कि आप बच्चे को खाने के लिए मत पूछिये।

यदि रात के भोजन के समय मा कोई कहानी सुना रही हो और दिन के खाने के समय रेडियो सदा की तरह चलता रहता है तो कोई बात नहीं है। परन्तु इनका संबंध बच्चे के खाने से नहीं होना चाहिए। ये उसी रूप में चालू रखे जाँय चाहे वह खाना खा रहा हो या नहीं।

५९४ यह जरूरी नहीं कि आप उसके हाथ का खिलौना ही बन जायें :—मैंने बच्चे के खाने को उसकी खुद की इच्छा पर ही छोड़ देने के बारे में इतना कहा है कि मुझे यह डर है कि कहीं मा बाप पर इसका गलत असर नहीं हो जाय। मुझे एक मा की बात आज भी याद है। उसके एक सात साल की लड़की थी और वह वर्षों से खाने की समस्या को लेकर उस बच्ची से जूझा करती थी। जब उसे इस बात का पता चला कि हर बच्चे में अपने संतुलित भोजन लेने जितनी भूख रहती है और यदि उसे अवसर दिया जाय तो उसकी यह भूख खुल जाती है और इसके लिए सबसे अच्छा तरीका यह है कि बच्चे को खाना खिलाते समय उससे जूझना नहीं चाहिए। परन्तु यह मा तो इसे लागू करने में सीमा पार कर गयी और उसके लिए यह हुक्म की नौकरानी की तरह खड़ी रहने लगी। इस उम्र की बच्ची में इतने लंबे समय की झुंझलाहट और खीझ पहले से ही भरी थी। जैसे ही उसे पता चला कि उसकी मा तो अल्लाह की गाय बन गयी है तो उसने इसका फायदा उठाना भी शुरू कर दिया। वह अपने दलिये में ढेरों शक्कर उँडेल लेती और साथ ही साथ आँख बचा कर मा के चेहरे पर जो घबड़ाहट के भाव आते उन्हें मजे से देखा करती। जब मा उससे पूछती, "हाँ! तुझे कुछ चाहिए?" तो वह उसे आलू के लिए कहती और जब मा आलू लेकर आती—चाहे वह उसे पसन्द होता अथवा नहीं—वह झट से दूसरी चीज के लिए कह देती और मा बेचारी भागी भागी फिरती या घर में नहीं होती तो बाहर से लाने जाती।

ऐसी हालत में बीच का रास्ता पकड़ना चाहिए। बच्चे को यह सिखाना जरूरी है कि वह समय पर खाना खाने बैठे, खाने के समय चिड़चिड़ा व शरारती न बने, खाने के बारे में मीनमेख न छाँटे या जिद नहीं पकड़े कि उसे ऐसा खाना पसन्द नहीं है और उसकी उम्र का बच्चा जिस तरीके से खा सकता है वह उसी ढंग से खाये। मा जहाँ तक संभव हो सके खाना बनाते समय

उसकी पसन्दगी की ओर ध्यान दे (साथ ही परिवार के दूसरे लोगों का ध्यान रखते हुए) या कभी कभी उससे पूछ लिया करे कि वह आज क्या मनचाहा खाना पसन्द करेगा! परन्तु उसके दिमाग में यह बात घर नहीं कर जानी चाहिए कि सारे घर में वही अकेला ऐसा है जिस पर यह ममता उँडेली जा रही है। मा को यह करना ही चाहिए और उचित भी है कि वह बच्चे द्वारा अधिक शक्कर की चीजें, आइस कैंडी, शर्बत, टॉफी, गोली, मीठी चीजें अधिक खाने पर रोक लगा दे। इन सब बातों को वह इस ढंग से करे कि कहीं भी बहस का सवाल ही खड़ा न हो, यह मानते हुए कि उसे यह करना ही है।

५९५ उबकाई करना —एक साल से कम उम्र का बच्चा जो पतली चीज़ के अलावा दूसरी चीज नहीं खा पाता है उसे अधिकतर जीभ दबा कर ही खिलाना पड़ता है। उबकाई इसलिए नहीं होती है कि बच्चा ठोस चीज नहीं सह सकता है। वह उबकाई इसलिए करता है कि उसके मुँह में कोई चीज जबरन धकेली जाती है। उबकाई करने वाले बच्चे की मा यह अक्सर कहा करती है, "यह ताज्जुब की बात है। वह कई ठोस चीजें खुद ही कभी कभी निगल लेता है या जो चीज़ वह पसन्द करता है उसे निगलने में किसी तरह की उबकाई नहीं आती।" इस तरह उबकाई लेने वाले बच्चे को ठीक करने के तीन तरीके हैं। पहला तो यह है कि उसे खुद ही अपने हाथों से खाना खिलाइये (परि० ४१६)। दूसरा भोजन के बारे में जो उसके दिल में यह डर बैठा हुआ है कि इन्हें खाते ही उबकाई आयेगी या ये मनपसन्द नहीं है, दूर किया जाना चाहिए। तीसरी बात यह है कि उसके भोजन को धीरे धीरे ठोस बनायें और कई महीनों तक उसे पतली खुराक ही देती रहें जब तक उसके मन से ठोस भोजन के बारे में जो डर बैठा है वह नहीं मिट जाये। यदि वह मॉस ठीक ढंग से नहीं खा पाता हो तो उसे अभी मत दीजिये। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि बच्चा जब ऐसा भोजन अधिक लेने लगे आप धीरे धीरे आगे बढ़ती जाइये।

कुछ बच्चों के गले इतने नाजुक होते हैं कि उन्हें लसलसी चीजों से भी उबकाई आ जाती है। कुछ मामले ऐसे भी होते हैं जहाँ उबकाई का कारण भोजन का चिपचिपापन रहता है। ऐसे भोजन को आप दूध या पानी डालकर पतला कर लें, या फल और शाक-सब्जियाँ मसलने के बजाय बारीक बारीक कुचल लिया कीजिये।

५९६ **मोटापे का इलाज उसके कारणों पर निर्भर** —बहुत से लोगों का यह मत है कि मोटापा किसी ग्रंथि विशेष की गड़बड़ के कारण होता है परन्तु वास्तव में ऐसी बात कदाचित ही होती है। ऐसी कई बातें हैं जिनसे मोटापा हो जाता है, इनमें वंशपरम्परा, स्वभाव, भूख और प्रसन्नता भी प्रमुख कारण हैं। यदि मा-बाप दोनों ही मोटे हैं तो यह संभावना अधिक रहती है कि बच्चा भी मोटा ही होगा। ऐसा बच्चा जो भागदौड़ और शारीरिक हरकत कम कर पाता है, उसके पोषणतत्व ईंधन बन कर शक्ति नहीं पैदा कर पाते हैं और वे उसके शरीर में ही चरबी के रूप में जमे रहते हैं। सबसे खास बात है बच्चे की भूख। यदि किसी बच्चे को खूब भूख लगती हो और उसकी रुचि गरिष्ठ खाने-केक, पनीर, मक्खन, कचौरी की ओर अधिक है तो यह मानी हुई बात है कि वह उस बच्चे से अधिक भारी भरकम होगा जिसकी रुचि माँस, शाकसब्जी व फलों में अधिक है। परन्तु इससे यहाँ यह सवाल पैदा होता है कि क्यों एक बच्चे का ऐसे स्वादिष्ट भोजन की ओर ज्यादा झुकाव रहता है। यह क्यों होता है हम इसके सभी कारणों को नहीं जानते हैं, परन्तु हम यह जान जाते हैं कि ऐसे बच्चे को जन्म से ही तेज भूख रहती है। पैदा होने के समय से ही उसकी भूख बढ़ी-चढ़ी रहती है और जो बाद में जाकर भी कम नहीं होती है, भले ही वह बीमार हो या भला चंगा हो, सुस्त हो या परेशान, जो खाना उसे दिया जा रहा है वह सुस्वादु भी है या नहीं उसकी भूख पर इनका कोई असर नहीं पड़ता है। जब वह दो या तीन माह का होने आता है, मोटा हो जाता है और कम से कम बचपन में तो वैसा ही बना रहता है।

५९७ **कभी कभी अप्रसन्नता भी मुख्य कारण** —बच्चे की बाद में जाकर जो भूख तेज हो जाती है, कभी कभी यह उसकी परेशानी व अप्रसन्नता के कारण होती है। उदाहरण के तौर पर यह सात साल के लगभग उस बच्चे के होती है जो उदास और अकेला रहता है। यह एक ऐसा समय होता है जब बच्चा माता पिता की निकटतम आंतरिक भावनाओं से धीरे धीरे दूर हटता जाता है। यदि उसे अपने जैसे ही साथी नहीं मिलते हैं तो बच्चा अपने में ही खो जाता है। उसे तब मिठाइ और अच्छे खाने खाते रहने से थोड़ा बहुत चैन मिल जाता है और वे मानों उसकी इस कमी को थोड़ी बहुत पूरी

कर देते हैं। स्कूल का काम व दूसरी परेशानी के कारण भी बच्चा मिठाइ या स्वादिष्ट भोजनों में दिल बहला लेता है। जब बच्चा या बच्ची वयस्क जीवन की देहली पर पाँव रखते हैं तो भी थोड़ा बहुत गदराने लगते हैं। इन दिनों उसकी इस बाढ़ को बनाये रखने के लिए भी भूख बहुत कुछ बढ़ जाती है, परन्तु संभवतया कुछ मामलों में अकेलापन ही ऐसा है जो इसके लिए अधिक जिम्मेदार है। इन दिनों उसके शरीर में जो परिवर्तन होने लगे हैं, उनके अनुभव के कारण बच्चा अधिक अकेला व सचेतन रहने लगता है और यही कारण है कि वह दूसरों के साथ हँस खेल कर अधिक आनन्द नहीं ले पाता है।

५ ८ सात और आठ साल के बीच थोड़ा मोटा होना साधारण बात —परन्तु मैं यह नहीं कहना चाहता हूँ कि जो भी बच्चा थोड़ा बहुत गदरा जाता है या वे सभी बच्चे जो मोटे होजाते हैं, दुखी हैं, खुश नहीं हैं। बहुत से बच्चों में—जिनमें हँसमुख और चचल बच्चे भी शामिल हैं, सात से

मुटापा भी एक मुसीबत है!

बारह साल की उम्र में थोड़ा बहुत वज़न बढ़ जाना स्वाभाविक है। इनमें बहुत ही थोड़े ऐसे होंगे जो भारी भरकम होते हैं। ये सभी थोड़े बहुत ही गदराते हैं। इस विकास काल के दो वर्षों तक वे गदराये रहते हैं परन्तु यौवनावस्था के आरम होते ही उनका यह भार हल्का होने लगता है। बहुत

सी लड़कियाँ बिना किसी परिश्रम के ही १५ वर्ष की उम्र के आसपास छरहरी हो जाती हैं। मा को यह जानना चाहिए कि स्थूल जीवन का यह मोटापा अधिक दिनों तक नहीं रहता है और अधिकतर बाद में बच्चे स्वाभाविक हो जाते हैं। इसलिए इस बात को लेकर उन्हें परेशान नहीं होना चाहिए।

मोटापा एक बड़ा ही बुरा झंझट है भले ही इसकी शुरूआत का कारण कुछ भी रहा हो। बच्चा जितना ही मोटा होगा उसके लिए कसरत और खेलकूद मुश्किल होंगे और फिर जितना शान्त वह रहेगा, उसके शरीर में चरबी बढ़ती ही जायेगी। दूसरे माने में भी यह एक झंझट ही है। मोटा बच्चा खेलकूद में शामिल नहीं किया जा सकेगा। फल यह होगा कि वह अपने को अकेला महसूस करने लगगा और साथ ही दूसरे लोग उसे खिझायेंगे और उसकी हँसी भी उड़ायेंगे।

५९९. **खुराक में कमी करना मुश्किल काम** —मोटे बच्चे के लिए फिर क्या किया जाय? आप कहेंगे, 'उसकी खुराक ठीक करें।" सुनने में तो यह बड़ा ही सरल सा लगता है, परन्तु वास्तव में यह इतना सरल काम है नहीं। आप उन बड़े लोगों की ओर तो देखिए जो मोटापे के कारण परेशान हैं, फिर भी वे नियमित नपी तुली खुराक पर बाँधे नहीं जा सकते। बच्चे में तो ऐसे बड़े लोगों से भी कम आत्मशक्ति होती है। यदि बच्चे को चिकनाई की चीजें देना बन्द किया जायेगा तो इसका मतलब यह होगा कि परिवार के सभी लोगों को ऐसी चीजों से हाथ धोना पड़ेगा या परिवार के लोग ऐसी चीजें खाते रहेंगे और बच्चा अपनी इन मनपसन्द चीजों के लिए तरसता रहेगा। ऐसे मोटे बच्चे बहुत ही कम होते हैं जो यह समझ पाते हैं कि उनके लिए ऐसी चीजों को न छूना ही अच्छा है। यदि परिवार के और लोग ये चीजें खायेंगे और बच्चे को नहीं दी जायगी तो इस भेद भाव के कारण वह और भी परेशान होगा और इन मीठी चीजों के लिए उसकी ज़िद बढ़ती ही जायेगी। आप भोजन के समय कितनी ही कड़ाई क्यों न बरतें मौका मिला और इन चीजों पर ज्यों ही उसका हाथ पड़ा फिर आपका सारा किया कराया चौपट हो जायेगा।

परन्तु भोजन को ठीक संतु[illegible] इतन[illegible] [illegible] जैसी बात भी नहीं है। एक होशियार [illegible] तर[illegible] [illegible] है कि वह इन चीजों की ओर ललचाये [illegible] [illegible] या पनीर डालकर उसे दे सकती है। व[illegible] [illegible] कर

रख सकती है और भोजन के बीच उसे ताजे फल दे सकती है। इसके अलावा उसके मनपसन्द की कम चिकनाई वाली चीजें भी कभी कभी खाने को दे सकती है। यदि बच्चा अपनी खुराक में इस तरह की कमी के लिए सहयोग देता है तो आप उसकी डाक्टर से भेट करायें। कई बार उसे खुद ही डाक्टर से बातें करने दें। इस तरह वह भी अपने आपको बड़े आदमी की तरह समझने लगेगा और खुद ही अपनी खुराक ठीक करना चाहेगा। घर के लोगों के बजाय कोई बाहर वाला (डाक्टर) यदि उसे अपनी खुराक ठीक करने के बारे में सलाह देगा तो वह उसे मानना अधिक पसन्द करेगा। बच्चे को डाक्टर की सलाह के बिना उसका भार कम करने या चर्बी घटाने के लिए किसी तरह की दवाई न दें। यदि दें भी तो उसी हालत में जबकि आप बीच बीच में इसके असर की जाँच करवा सकें।

बच्चा अधिक खाना इसलिए खाता है कि या तो उसके साथ अच्छा व्यवहार नहीं हो पा रहा है या वह अपने को अकेला महसूस करने लगता है। इसके लिए सबसे अच्छा रचनात्मक सुझाव यही है कि उसको स्कूल के काम, घर में और बाहर भी आनन्द और सुख मिलता रहे वह उससे ऊब न जाये। (परि० ५४३)।

आपकी इतनी कोशिश के बाद भी यदि बच्चे का मोटापा जरूरत से ज्यादा है, तेज़ी के साथ उसका वज़न बढ रहा है तो आप उसे डाक्टर और मनो वैज्ञानिक चिकित्सक को बतायें। अधिक मोटा हो जाना किसी भी बच्चे के लिए गंभीर समस्या है।

६०० ऐसे बच्चे की खुराक डाक्टर की सलाह से तय करें — किशोर अवस्था में कभी कभी बच्चे द्वारा खुद ही अपनी खुराक कम करना एक गंभीर समस्या के साथ साथ खतरे का कारण भी बन जाती है। कुछ लड़कियाँ कहीं से शरीर को छरहरा बनाये रखने के बारे में खुराक के बारे में ऐसी ही बातें सुनकर जोश में आकर कमी कर डालती हैं। कुछ ही दिनों बाद भूख के मारे उनमें से बहुत सी अपने इरादे को छोड़ देती हैं परन्तु कुछ लड़कियाँ पागलपन की इस सनक में बहुत आगे बढ़ जाती हैं और उनका वज़न तेजी से गिरने लगता है। इसके बाद वे बहुत कोशिश करने पर भी अपनी भूख को स्वाभाविक हालत में नहीं ला पाती हैं। भोजन को नियमित करने की लोगों की जो सनक है उसके कारण एक अजीब तरह की प्रतिक्रिया व ऐसे भोजनों के बारे में असंतोष पैदा हो जाता है। इसके साथ साथ

बचपन की कोई समस्या भी जो अभी तक हल नहीं हो पायी हो परेशान करती रहती है। किशोरावस्था में आते ही एक लड़की यों ही कह बैठती है, "मैं आजकल बहुत मोटी होती जा रही हूँ।" जबकि हालत यह है कि यह इतनी दुबली है कि उसकी पसलियाँ गिनी जा सकती हैं। भावनात्मक रूप से वह तरुणी होने के लिए तैयार नहीं है और उसके स्तनों का जो उभार होने लगा है, उसके कारण वह मन ही मन परेशान होने लगी है। बच्चा इस तरह जब खुराक पर नियन्त्रण करके परेशान होने लगे तो उसे किसी बच्चों के मनोविज्ञान चिकित्सक को बताना चाहिए।'

यदि आप या आपका बच्चा यह चाहते हैं कि नियन्त्रित खुराक पर रहा जाय तो सबसे पहला काम आपको यह करना चाहिए कि आप किसी डाक्टर से सलाह लें। पहले वह यह तय करेगा कि क्या ऐसा करना जरूरी है या यह ठीक रहेगा। निश्चय ही यह कदम डाक्टर के सुझाने पर ही उठाना चाहिए। दूसरी बात यह है कि किशोर अवस्था में कदम रखने वाला बच्चा मा-बाप की अपेक्षा डाक्टर की बात पर अधिक ध्यान देगा। यदि यह तय रहता है कि नियन्त्रित खुराक रखना ठीक है तो डाक्टर से ही उसे निर्धारित करवाना चाहिए कि क्या लिया जाय और कितनी मात्रा में लिया जाय और क्या क्या नहीं लिया जाय। वह बच्चे की पसन्दगी, घर में तैयार होने वाली चीजों को ध्यान में रख कर ऐसी खुराक सुझायेगा जिसमें उचित पोषणतत्व तो होंगे ही, साथ ही घर में उसको तैयार करना भी व्यावहारिक हो सकेगा। अंत में यह कहा जा सकता है कि वजन घटने के कारण स्वास्थ्य पर भी उसका असर पड़ता है इसलिए बीच में डाक्टर से भी जाँच करवाते रहना चाहिए जिससे यह भरोसा हो जाय कि वजन अधिक तेजी से तो नहीं घट रहा है और साथ ही अच्छी तरह से स्वस्थ भी रहा जा सकेगा।

यदि किसी डाक्टर की देखरेख संभव नहीं है और बच्चा इसी पर तुला हुआ है तो माता पिता को उसे ये खुराक लेने पर तो जोर देना ही चाहिए—तीन पाव दूध, माँस मुर्गी या मछली, एक अंडा, एक हरी या पीली सब्जी, फल का रस। बच्चे को यह विश्वास दिलाना चाहिये कि उचित मात्रा में ये चीजें लेने से वजन नहीं बढ़ेगा और उसके शरीर के स्नायु, हड्डियों और अवयवों को कमजोर होने से ये रोक सकेंगे।

गरिष्ट भोजन और चर्बी वाले पदार्थ, मेवा, मिठाई बिना किसी दुविधा के हटायी जा सकती हैं। सादे माँड वाली चीजें (अन्न, आलू, रोटी) इतनी ही

अनुपात में कम करनी चाहिए जितना वजन कोई कम करना चाहता है। किसी भी पनपने वाले बच्चे के लिए चाहे वह अपना वजन ही क्यों न कम करने जा रहा हो, इनको थोड़ा बहुत दिया जाना जरूरी है। किसी भी आदमी के लिए चाहे वह मोटा ही क्यों न हो एक सप्ताह में एक पौंड से अधिक वजन कम करना ठीक नहीं है जबकि किसी डाक्टर की देखरेख उसे प्राप्त नहीं हो।

ग्रंथियाँ (गिल्टी)

६०१ **ग्रन्थियों की गड़बड़ी**—ग्रन्थियों की कई तरह की गड़बड़ी होती है। हर ग्रंथि की गड़बड़ी साफ साफ झलकती है और ऐसी कई दवायें भी हैं जो आदमियों पर अच्छा व तत्काल असर भी करती हैं। उदाहरण के लिए किसी बच्चे की गल ग्रंथि (थोराइड ग्लाण्ड) ठीक तरह से रस पैदा नहीं कर रही है तो बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास की गति स्पष्ट रूप से बहुत ही धीमी हो जायेगी। वह काम से जी चुरायेगा, सुस्त होगा, चमड़ी खुरदरी रहेगी, बाल रूखे होंग और उसकी आवाज़ भी धीमी हो जायेगी। उसका चेहरा फूला फूला लगेगा (इस कमी के कारण मोटापा नहीं होता है)। आराम करते समय शरीर जिस गति के साथ ईंधन लेता है वह क्रिया भी सामान्य न रह कर अधिक शिथिल हो जायेगी। इसके उपचार के लिए जो दवा मिलती है उसे उचित मात्रा में लेने से अच्छा फायदा होता है।

कुछ लोग, जिन्होंने ग्रंथियों के बारे में साधारण लेख पढ़ लिये हैं, वे यह मान बैठते हैं कि हरएक छोटे कद का आदमी, हरएक सुस्त विद्यार्थी या अधिक निराश रहनेवाली लड़की अथवा मोटा बच्चा जिसकी जननेन्द्रियाँ छोटी दिखायी देती हैं किसी ग्रंथि विशेष के रोग से पीड़ित हैं और इसके लिए उसे ऐसी ही दवा या इंजक्शन देकर ठीक करवाना चाहिए। आज के युग में इस तरह के इलाज को वैज्ञानिक नहीं माना जाता है। किसी भी ग्रंथि विशेष का रोग होने के लिए एक ही लक्षण पूरा नहीं है, उस कमी के कई दूसरे लक्षण भी होते हैं।

बहुत से मामलों में किशोरावस्था के पहले जब लड़का मोटा हो जाता है तो उसका शिश्न जैसा वह वास्तव में है उससे भी छोटा नजर आने लगता है। इसका कारण यह है कि उसकी जाँघें मोटी हो गयी हैं और लिंग के मूल में यह मोटाई इतनी है कि उसका तीन चौथाई हिस्सा वहाँ छिपा रहता है। इनमें से

बहुत से बच्चों का किशोरावस्था में सामान्य यौन विकास होता है और कइयों का अधिक वज़न भी इन दिनों आप ही छुट जाता है। बच्चे को उसकी जननेंद्रिय के बारे में चिंतित करने से क्या हानियाँ हो सकती हैं इस बारे में परि० ५१५ और ६०२ पढ़िये।

ऊपर चढ़ अण्डकोष

६०२ चढ़े हुए अण्डकोष —कितने ही नवजात शिशुओं में एक या दोनों ही अण्डकोष थैली में अपने स्थान पर नहीं रहते हैं वे या तो थोड़े ऊपर उरसन्धि अथवा नलों में होते हैं। ये चढ़े हुए अण्डकोष बहुधा जन्म के बाद ही अपनी जगह पर आ जाते हैं। बहुत से बच्चों के अण्डकोष किशोरावस्था के दिनों में ही (जो तेरह वर्ष से लड़के में शुरू होती है) नीचे अपने स्थान पर आ जाते हैं। ऐसे मामले गिने चुने ही होते हैं जब ये अण्डकोष अपने आप अपनी जगह पर नहीं आ पाते हैं और इसका कारण कुछ रुकावट या असामान्यता हो सकती है।

बुनियादी तौर से ये अण्डकोष नलों में बने रहते हैं और जन्म के थोड़ी देर बाद नीचे की थैली में उतर आते हैं। इन अण्डकोषों के साथ ऐसे स्नायु जुड़े होते हैं जो इन्हें झटके से वापिस उरसन्धि या नलों में खींच लिया करते हैं। ये इस स्थान व अण्डकोषों की सुरक्षा के लिए है। ये जब कभी इस स्थान पर रगड़ या चोट लगती है तो ऊपर चढ़ जाते हैं। ऐसे बहुत से लड़के होते हैं जिनके अण्ड ज़रा से छू लेने से ही ऊपर चढ़ जाया करते हैं। यहाँ तक कि कपड़े उतारने से जो हल्की सी कपकंपी लगती है उसके कारण भी ये नलों में खिसक जाते हैं। बार बार अण्डकोष की थैली की जाँच करते रहने से भी ये ऊपर चढ़ जाया करते हैं। इसलिये मातापिता को यह नहीं मान लेना चाहिये कि अंडकोषों के नजर नहीं आने का मतलब यह है कि वे ऊपर ही चढ़े हुए हैं। इसका पता लगाने का ठीक समय तब है जब बच्चा गर्म पानी से नहा रहा हो, उस समय भी आप बच्चे को या उस स्थान को इसके लिए छुए नहीं।

ऐसे अंडकोष—जो किसी समय अंडकोष की थैली में दिखाई दिये हों—के लिए किसी तरह के उपचार की ज़रूरत नहीं है क्योंकि ये यौवनावस्था के आरंभ में ही अपनी जगह पर आ जायेंगे।

कभी कभी एक अंडकोष ऊपर ही चढ़ा रह जाता है। यद्यपि इसके लिए

इलाज होना चाहिये परन्तु आप इसके कारण बड़ी भारी परेशानी मोल नहीं ले बैठें क्योंकि उसे पिता बनाने के लिये एक अण्डकोष ही पर्याप्त है। ऐसे लड़के का सभी ढंग से पूरा विकास होगा। परन्तु ऐसा मामला कोई भूले भटके ही नज़र आता है।

यदि बच्चा दो वर्ष का होने आया है और उसका एक या दोनों ही अण्डकोष दिखायी नहीं दिये हैं तो आपको यह मामला डाक्टर को बताना चाहिए।

यदि आपके बच्चे के अण्डकोष नीचे नहीं उतरे हैं तो आप भी परेशानी में न पड़ें और न उसे ही परेशान करें। यह बहुत जरूरी है कि बार बार चौकन्ना होकर उस जगह न तो देखें ही और न उसकी जाँच की जानी चाहिए। बच्चे के दिमाग पर इस भावना का बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है जब उसे पता चलता है कि उसके अंग ठीक से नहीं बने हुए हैं। यदि इस ग्रन्थि के इन्जेक्शन डाक्टर ने आपको सुझाये हैं तो बच्चे को इस तरह रोजमर्रा के ढंग से समझायें कि उसके मन में किसी तरह का शक पैदा न हो।

शरीर का बेढंगापन

६०३ शरीर के बेढंगेपन का इलाज उसके कारणों पर निर्भर — अच्छी या बेढंगी बनावट कई कारणों से होती है। कदाचित सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि बच्चे का ढाँचा ही जन्म से ऐसा ही बना हुआ हो। आपने ऐसे कई बच्चे देखे होंगे जिनके कन्धे जन्म से ही गोलाकार रहते हैं—और उनके पिता, दादा के भी वैसे ही कन्धे रहे थे। कुछ बच्चों की माँसपेशियाँ या जोड़ जन्म से ही ढीले रहते हैं। आप चाहे कितनी ही कोशिश क्यों न करें उनके घुटने बल खाये ही रहेंगे। एक बच्चा जन्म से ही गठा हुआ होता है, चाहे वह आराम करता हो या दौड़धूप, उसके शरीर की बनावट वैसी ही रहती है। ऐसे बच्चे का थुल थुल होना या मुटाना बहुत कठिन है। इसके अलावा कई बीमारियाँ ऐसी हैं जो शरीर की बनावट पर असर डालती हैं, जैसे हड्डियों का कमज़ोर रहना (रिकेट्स) और बचपन में लकवा होना (पोलियो) हड्डियों में क्षय आदि। लगातार थकावट—चाहे वह किसी भी कारण से क्यों न हो—के कारण बच्चा गुमसुम होकर घर में ही मोटाता रहेगा। अधिक मोटा हो जाने के कारण भी कभी कभी मन आगे झुक जाता है, घुटने बल खाये रहते हैं और पैर चौड़े पड़ने लगते हैं। यदि बच्चा अधिक लम्बा है तो वह किशोरावस्था आते ही बतख की तरह गर्दन झुका कर चलने लगेगा।

जिस बच्चे की शारीरिक बनावट ठीक नहीं हो उसे नियमित डाक्टर को बताते रहना चाहिए कि उसे कहीं कोई शारीरिक बीमारी तो नहीं है।

बहुत से बच्चे इसलिए ठीक ढंग से हरकत नहीं कर पाते हैं कि उनमें आत्मविश्वास की कमी रहती है। यह इसलिए होता है कि या तो उनकी घर पर कड़ी आलोचना की जाती है, या स्कूल में उसे कठिनाइ रहती है या उसके सामाजिक जीवन में कहीं कोई कमी है। एक व्यक्ति मजबूत है और आत्मविश्वासी है, इस बात का पता उसकी चालढाल, उठने बैठने से ही लग जाता है। जब मातापिता यह समझ लेते हैं कि उसे ठीक दुरुस्त करने देने के लिए अपनी भावनायें कैसी रखनी चाहिए तो वे उसे समझदारी के साथ ठीक कर सकते हैं।

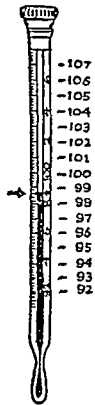
माता पिता की यह स्वाभाविक उत्सुकता बनी ही रहती है कि उनका बच्चा बेढंगा नहीं लगे। इसलिए वे सदा ही ठीक ढंग से शरीर सँभाला करते रहने के लिए बच्चे के पीछे पड़े रहते हैं। "कन्धे ठीक से रखो! भले आदमी! सीधे तो खड़े रहा करो।" परन्तु इस तरह झल्लाने और रातदिन उसे डाँटते रहने से यह ठीक नहीं हो सकता है। सामान्य रूप से यह तभी अच्छा हो सकता है जब स्कूल में या किसी व्यायामशाला या डाक्टर के यहाँ उसे शरीर को कैसे रखना चाहिए यह ढंग से बताया जाय। घर के बजाय यहाँ बच्चे को उचित वातावरण मिलता है। घर पर मातापिता उसे कसरत करने में—यदि वह उनकी सहायता चाहे तो—मैत्रीपूर्वक सहयोग देकर उसकी मदद कर सकते हैं। परन्तु उनका मुख्य काम यह होना चाहिए कि वे बच्चे में आत्मविश्वास की भावना भरें, उसके स्कूल के वातावरण को ठीक बनाने में मदद दें और उसके जीवन में मेलजोल व हँसीखुशी की चहलपहल पैदा कर जिससे वह अपने आपको भी योग्य और स्वाभिमानी समझने लगे।

बीमारी

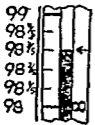
बुखार

६०४ बुखार क्या है और कौनसी बीमारी बुखार नहीं है ? — बहुत सी माताओं के लिए थर्मामीटर से टेम्प्रेचर लेना मानों आफत का खेल होता है। वे थर्मामीटर बड़ी ही मुश्किल से पढ पाती हैं। वे मुँह और गुदा के टेम्प्रेचर में जो फर्क होता है उसके कारण भी चक्कर में पड़ जाती है।

यदि आप किसी से यह सीख लें कि थर्मामीटर कैसे पढ़ा जाता है तो बहुत ही अच्छी बात है। यहाँ इसका तरीका दिया जा रहा है। बहुत से थर्मामीटरों म अंक एक जैसे ही बने हुए होते हैं। डिग्री के लिए लकीरें लम्बी तथा डिग्री के पाचवे हिस्से की लकीरें छोटी होती हैं। थर्मामीटर पर केवल यौगिक अंक ही लिखे रहते हैं जैसे—९४°, ९६°, ९८°, १००°, १०२, १०४°। केवल यौगिक अंक ही इसलिए दिये जाते हैं कि थर्मामीटर में जगह की कमी रहती है ९८° पर नामल का निशान(→) तीर की तरह लगा रहता है। बहुत से थर्मामीटरों में नामल की जगह लाल रंग का निशान रहता है।

-107
-106
-105
-104
-103
-102
-101
-100
- 99
- 98
- 97
- 96
- 95
- 94
- 93
- 92

सबसे पहली बात यह ध्यान में रखनी चाहिये कि एक स्वस्थ बच्चे के शरीर का टेम्प्रेचर ९८° नामल पर ही एक सा नहीं बना रहता है। यह सदा ही दिन के समय और बच्चे की दौड़धूप के कारण गिरता उठता रहता है। सुबह टेम्प्रेचर कम होता है और दोपहर के बाद अधिक रहता है तथापि दिन के टेम्प्रेचर में जो फर्क होता है वह बहुत ही मामूली होता है। परन्तु आराम करते समय के और भागदौड़ करते समय के टेम्प्रेचर म बहुत अधिक फर्क रहता है। पूरी तरह से स्वस्थ बच्चे का टेम्प्रेचर ९९° या १००° हो सकता है चाहे यह टेम्प्रेचर उसके दौड़ कर आने के बाद ही क्यों न लिया गया हो (दूसरी ओर

यदि टेम्प्रेचर १०१° है तो चाहे बच्चा कसरत कर रहा हो अथवा यों ही बैठा हो यह समन्ततया किसी बीमारी के कारण है)। यह बच्चे के टेम्प्रेचर पर उसकी गतिविधि और भागदौड़ का अधिक असर नहीं पड़ता है।

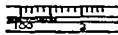
99
98⅘
98⅗
98⅖
98⅕
98

इन सब बातों का मतलब यही है कि आप इस बात का पता लगाने के लिये कि बच्चे को बीमारी के कारण बुखार है या नहीं, आप उसके एक या डेढ़ घण्टे तक शान्त पड़े रहने के बाद ही टेम्प्रेचर लें। बुखार पैदा कर देने वाली बीमारियों में दोपहर के बाद टेम्प्रेचर अधिक रहता है और सुबह में कम हो जाता है। परन्तु यदि सुबह में बुखार तेज हो जाय और दोपहर के बाद यदि हल्का हो जाय तो इसमें आश्चर्य करने जैसी बात नहीं है। कुछ ऐसे रोग भी होते हैं जिनमें बुखार तेज और हल्का होने के बजाय एक सा (तेज) बना रहता है। निमोनिया और शिशु को निकलने वाली चेचक (शीतला) में बुखार तेज ही बना रहता है। बीमारी के बाद कभी कभी बच्चे का टेम्प्रेचर नार्मल से भी कम ९७° रहता है। सर्दी की रातों में स्वस्थ बच्चों और छोटे शिशुओं का टेम्प्रेचर भी नार्मल से कुछ कम हो जाया करता है। यदि बच्चा आराम व चैन से है तो इसमें चिन्ता करने जैसी कोई बात नहीं है।

६०५ मुँह और गुदा से लिये गये टेम्प्रेचर का भेद —शरीर के हर भाग का टेम्प्रेचर अलग अलग होता है। धड़ का टेम्प्रेचर शरीर के दूसरे हिस्सों के बजाय ज्यादा रहता है। क्योंकि यह भाग मोटा होने के साथ साथ कपड़ों से भी ढका रहता है। बच्चे का टेम्प्रेचर पाँच या छः साल की उम्र तक गुदा से लेना चाहिये क्योंकि यह थर्मामीटर को जीभ के नीचे नहीं रख सकता है। यह भी डर रहता है कि मुँह में रखने पर कहीं यह उसे चबा न डाले। गुदा का टेम्प्रेचर मुँह के टेम्प्रेचर से कुछ ही अधिक रहता है, केवल आधी डिग्री ही, पूरी एक डिग्री नहीं।

६०६ थर्मामीटर —गुदा में रखने वाले और मुँह में या बगल में लगाने वाले थर्मामीटर की बनावट में केवल घुंडी का ही फर्क होता है। गुदा में रखने वाले थर्मामीटर की घुंडी गोल होती है जिससे कि यह गुदा में चुभे नहीं। मुँह में रखने वाले थर्मामीटर की घुंडी लम्बी होती है जिससे उसमें भरा पारा मुँह की गर्मी पाते ही तेजी से ऊपर चढ़ने लगता है। दोनों थर्मामीटरों पर एक से ही निशान होते हैं और उनका अर्थ भी एक सा

ही होता है (दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है दोनों थर्मामीटरों के निशान में यह भेद नहीं होता है कि गुदा का टेम्प्रेचर व मुँह का टेम्प्रेचर

अलग अलग ढंग से पढ़ा जा सके)। यदि गुदा वाला थर्मामीटर अच्छा और साफ हो तो आप उसे मुँह में रखने के काम में ले सकती हैं और लम्बी नली वाले थर्मामीटर को आहिस्ता से गुदा में रख कर भी टेम्प्रेचर ले सकती हैं।

बहुत से थर्मामीटर गुदा में रखने के बाद एक मिनिट में ही ठीक ठीक टेम्प्रेचर तक पहुँच जाते हैं। यदि आप किसी शिशु की गुदा में थर्मामीटर रखते समय ध्यान से देखेंगी तो पता चलेगा कि रखते ही कैसे तेजी के साथ पहले पहल पारा ऊपर चढ़ने लगता है। बीस सेकण्ड में जितनी डिग्री तक पारा चढ़ता है वह शुरू में एकदम ही इससे चढ़ जायेगा। इसके बाद तो यह इतना धीरे धीरे ऊपर खिसकता है कि उसका अन्दाज लगाना मुश्किल रहता है। इसका मतलब यह है कि यदि आप किसी मचलने वाले शिशु का टेम्प्रेचर ले रही हैं

तो उसे आप एक मिनिट से ही कम समय में निकाल लेती हैं क्योंकि बीस सेकण्ड में जितना पारा चढ़ता है वहाँ तक एकदम ही चढ़ कर रुका हुआ सा लगने

लगता है और आप सोच लेती हैं कि बस यही उसका टेम्प्रेचर होगा। इस तरह आपको उसके टेम्प्रेचर का सही ज्ञान न होकर खाली अन्दाज ही रहेगा।

मुँह में रखे थर्मामीटर से सही टेम्प्रेचर लेने में गुदा की बजाय कुछ अधिक समय लगता है—डेढ़ से दो मिनिट तक। यह भेद इसलिए भी होता है कि मुँह खोलने के बाद उसे फिर अंदर से गर्म होने में कुछ समय लगता है और साथ ही थर्मामीटर की घुंडी भी चारों ओर हवा से घिरी रहती है।

६०७ टेम्प्रेचर लेना —टेम्प्रेचर लेने के पहले आप थर्मामीटर का चढ़ा हुआ पारा उसकी घुंडी में उतारने के लिए घुंडी नीचे की ओर रखते हुए झटकारें। आप थर्मामीटर का ऊपरी हिस्सा जिधर घुंडी नहीं है उसे अपने अंगूठे और अंगुलियों के बीच कस कर पकड़ लें। फिर इसे जोर के साथ झटका देते हुए नीचे की ओर हिलायें। आपको चाहिए कि आप पारा कम से कम भी ९७ डिग्री तक उतार लें। यदि यह नीचे नहीं उतर रहा है तो इसका अर्थ यही हुआ कि आप उसे जोर से नहीं झटक रही हैं। जब तक आप इसको लटकाने की नली न पा लें तब तक आप इसे बिस्तर या कोच पर झटकारें क्योंकि यदि यह आप के हाथ से गिर भी गया, तो वहाँ टूटने का डर न रहेगा। स्नानघर में इसे कभी नहीं झटकाना चाहिये क्योंकि एक तो वहाँ जगह की कमी होती है, दूसरा वहाँ का फर्श भी सख्त रहता है।

यदि आप टेम्प्रेचर गुदा से ले रही हैं तो थर्मामीटर की घुंडी पर वैसलीन या क्रीम लगा दें। शिशु को इसके लिये सबसे अच्छे तरीके से लिटाने का ढंग यही है कि आप उसे अपने घुटनों पर पेट के बल लेटा दें। यह सरलता से खिसक भी नहीं सकेगा और उसकी टाँगें भी बाहर लम्बी रहेंगी और वे हिलडुल कर आपके काम में रुकावट नहीं डालेंगी। आहिस्ता से उसकी गुदा में थर्मामीटर घुसेड़ें। हल्के धक्के से उसे आगे खिसकायें और थर्मामीटर को अपने आप आगे की ओर बढ़ने दें। यदि आप इसे कड़े हाथों से डालेंगी तो यह अन्दर चुभने लगेगा। जब थर्मामीटर अन्दर चला जाये तो आप अपने हाथ से उसे कस कर न पकड़ा रखें क्योंकि शिशु ने अगर मचलना शुरू किया तो कस कर पकड़ रहने के कारण उसे चोट पहुँच सकती है। इसके बजाय तो आप अपनी हथेली उसकी चूतड़ों पर रख दें और जैसे दो अंगुलियों के बीच सिगरेट रखी जाती है उसी तरह थर्मामीटर को अपनी अंगुलियों में रख लें।

यदि बच्चा कुछ बड़ा है और शान्त लेट रह सकता है तो आप आसानी

से उसका टेम्प्रेचर ले सकती हैं। उसे अपने पास करवट से लिटा दें आप भी उसके साथ लेट जायें और उसके घुटनों को अपनी ओर कुछ ऊपर खींच लें। यदि बच्चा पेट के बल सीधा लेटा हुआ है तो उसकी गुदा ढूंढने में कठिनाइ रहती है। परन्तु यदि वह पीठ के बल लेटा है तो और भी अधिक दिक्कत होती है, उसने गुदा तक पहुँचने में कठिनाई तो होती ही है साथ ही वह जाने अनजाने ही अपने पैर अचानक हिला कर आपके हाथ पर लात मार सकता है।

थर्मामीटर पढ़ना बहुत आसान है यदि एक बार इसका तरीका आपकी समझ में आ जाये। अधिकांश थर्मामीटर त्रिकोणात्मक ढंग से बने होते हैं। एक सिरा दूसरे से अधिक नुकीला होता है। यह नुकीला सिरा आपकी ओर होना चाहिए। इस तरह डिग्री के निशान ऊपर रहेंगे और नम्बर नीचे की ओर होंगे। इनके बीच में जो जगह है उसमें पारा नज़र आयेगा। बहुत हल्के हाथों थर्मामीटर को तब तक घुमाइये जब तक कि आपको पारे वाली नली न दिखने लगे। डिग्री के अंशों को लेकर अधिक परेशान न होइये। यदि टेम्प्रेचर ९९.४° या ९९.६° है तो कोई खास फर्क नहीं पड़ता है।

डाक्टर तो केवल यह जानना चाहता है कि टेम्प्रेचर लगभग कितना है। जब आप डाक्टर को शिशु का टेम्प्रेचर बतायें तो उस समय यह भी कहिए कि यह गुदा या मुँह से लिया गया टेम्प्रेचर है। मैं यह बात इसलिए कह रहा हूँ कि कई मातायें यह मान करके कि मुँह से लिया गया टेम्प्रचर सही होता है कभी कभी गुदा से टेम्प्रेचर ले लेती हैं और भूलकर डाक्टर को यह कह देती हैं कि टेम्प्रेचर मुँह का लिया गया है। आम तौर पर टेम्प्रेचर लेने का ठीक समय सवेरे सवेरे या रात को छ या सात बजे बाद का है।

दूसरा सवाल यह रहता है कि टेम्प्रेचर कब तक लेते रहना चाहिये। कभी कभी ऐसा भी हो जाता है एक बच्चे को तेज सर्दी लगी हुई है और उसे बुखार भी हो रहा है। डाक्टर को रोज बताया जा रहा है और मा भी दोनों वक्त टेम्प्रचर लेती रहती है। कुछ दिनों बाद डाक्टर यह देखकर कि अब उसकी हालत ठीक है मा को यह कह देता है कि ज्योंही उसकी यह थोड़ी सी सर्दी भी जाती रहे तो उसे बाहर घूमने फिरने ले जाया जाय। एक पखवाड़े बाद मा डाक्टर को बताती है कि बच्चा और वह घर में रहते रहते ऊब गये हैं, उसका नाक बहना और खाँसी भी कोई दस दिन हुए चली गयी है, बच्चे का स्वास्थ्य काफी अच्छा है और ठीक तरह से खा पी भी लेता है परन्तु अभी

तक टेम्प्रेचर को उसका "बुखार" ९९.६° रोजाना बना रहता है। जैसा कि मैं पहले ही यह चुका हूँ कि चंचल चपल बच्चे में इतना टेम्प्रेचर रहना बुखार नहीं मान लेना चाहिए। दस दिन तक घर में घुसे रहना और उसके इस टेम्प्रेचर से परेशान रहने की यह भूल बेकार थी। जब टेम्प्रेचर १०१° से नीचे दो दिनों तक रहने लग तो उसके बाद यह टेम्प्रेचर चिन्ता का विषय नहीं होना चाहिये। आप थर्मामीटर का उपयोग करना छोड़ दें जब तक कि डाक्टर आप को टेम्प्रेचर लेने रहने का न कहे या बच्चा और अधिक बीमार न लगने लगे। जब बच्चा स्वस्थ हो तो उसका टेम्प्रेचर लेने की आदत मत डालिए।

६०८. तेज बुखार का तात्कालिक इलाज —एक वर्ष से लेकर पाँच वर्ष की उम्र में बच्चे का टेम्प्रेचर साधारण बीमारी जैसे सर्दी, गला आ जाना या दाँतों की गड़बड़ी में भी बुखार होने पर १०४° तक अक्सर पहुँच जाया करता है जैसा कि आम तौर पर बड़े लोगों को बहुत ही तेज़ बुखार होने की हालत में हुआ करता है। दूसरी ओर कुछ ऐसी खतरनाक बीमारियाँ भी होती हैं जिनमें टेम्प्रेचर कभी १०१° से अधिक नहीं रहता है। अतएव बुखार में तेज टेम्प्रेचर हो जाने से ही परेशान न हों न कम टेम्प्रेचर रहने पर। यदि बच्चा बीमार लगे तो उसे यों ही न छोड़ दें। जैसे ही बच्चा बीमार हो, आप तुरन्त उसे डाक्टर को दिखायें।

यदि बीमारी के पहले दिन ही बच्चे का टेम्प्रेचर १०४° या इससे ज्यादा है और आप को डाक्टर से भेंट करने में एक घंटा या कुछ अधिक समय भी लग सकता है तो संकटकाल में सहारे के तौर पर आपका बच्चे का बुखार कुछ कम करने के लिए उसे भीगे कपड़े से पोंछते रहना चाहिए और एस्प्रीन देना चाहिए। एक साल से कम उम्र वाले को सवा ग्रेन वाली एक छोटी टिकिया और पाँच वर्ष की उम्र वाले बच्चों को ऐसी दो टिकिया (अढ़ाई ग्रेन) देनी चाहिये। और इस बात का अच्छी तरह से ध्यान रखें कि एस्प्रीन की गोलियों की बोतल आपके बच्चे की पहुँच के बाहर रहे। गीले कपड़े या ठंडे पानी की बदन पर मालिश करने का उद्देश्य यह है कि मालिश से रक्त चमड़ी की सतह तक आ जाये और शरीर पर जो पानी है उसे सोख कर यह ठंडा रखता रहे। ठंडे पानी का इस मालिश में पहले स्पिरिट या अल्कोहल काम में लिया जाता था परन्तु यदि इसे छोटे कमरे में अधिक मात्रा में काम में लिया गया तो सांस करना इससे मुश्किल लगता है। कुछ भी हो पानी में भले ही ऐसी गन्ध न रहे तो भी उतना ही उपयोगी है। बच्चे के कपड़े उतार लें

उसे खाली चादर या शाल से ढक लें। अपने हाथों को पानी भरे बर्तन में डुबा कर भिगो लें और बच्चे की एक भुजा चादर निकालकर धीरे धीरे दो मिनिट तक मलें और जैसे ही वह फिर सूखने लग उसे फिर से ढक दें। फिर इसी तरह दूसरी भुजा, दोनों टाँगें, छाती और पीठ मलती रहें और आधा घंटे के अन्तर से टेम्प्रेचर लेकर देखती रहें कि बुखार १०४° से कम हुआ है या नहीं, यदि वह उतना ही है तो फिर से ठंडे पानी की दूसरी बार मालिश करें। जब तक डाक्टर नहीं आये आपको उसका टेम्प्रेचर १०४° से आगे नहीं बढ़ने देना चाहिए क्योंकि अचानक तेज बुखार के कारण छोटे बच्चे में कपकपी होने व शरीर के ऐंठने का डर बना रहता है (परि० ७००)। जब बच्चे का बुखार तेज हो और वह बेचैन हो उठा हो तो आप उसे गर्म कपड़ों से न लादें तथा हल्की चादर से ढका रखें। यदि वह बुरी तरह ढका रहेगा तो उसका टेम्प्रेचर नीचे लाने में आप पूरी तरह सफल नहीं होंगी। उसे ठंड लग रही हो तो यह स्वाभाविक ही है कि उसे अच्छी तरह लपेटा जाय।

बहुत से माता पिता का यह मत है कि बुखार ही अपने आप में एक बड़ी खराब बीमारी है और वे उसे कम करने के लिए दवा देना चाहते हैं भले ही वह कितनी ही डिग्री क्यों न हो। परन्तु आप इस बात को अच्छी तरह से याद रखें कि बुखार अपने में कोई बीमारी नहीं है। बुखार एक ऐसा तरीका है जिसके द्वारा शरीर अपने में घुसे रोग के कीटाणुओं से लड़ने में सहायता करता है। साथ ही इससे यह पता चलता रहता है कि बीमारी के क्या हालचाल हैं। कई मामलों में डाक्टर बच्चे का बुखार इसलिए कम करना चाहते हैं कि बुखार से उसको सोने में रुकावट होती है या वह उससे परेशान है। परन्तु अधिकांश मामलों में डाक्टर बुखार का इलाज न करके मूल बीमारी के इलाज में जुट जाते हैं।

दवा और एनिमा कैसे दिये जाय

६०९ दवाई देना —कभी कभी बच्चों को दवाई देना भी मानों एक बड़े ही कौशल का काम है। पहला नियम तो यह है कि आप वास्तव में दवा उसके मुँह में इस तरह से उतार दें यह मानते हुए कि वह मानों इसे लेने से इन्कार नहीं करेगा। यदि आप शुरू से ही उसकी मिन्नतें करेंगी, तरह तरह के बहाने बनायेंगी तो वह भी मन में यह धारणा बना लेगा कि मानों उसे ऐसी ही चीज दी जा रही है जिसे वह नापसन्द करता है। जब

आप उसके मुँह में दवाइ का चम्मच रखें तो किसी दूसरे विषय में उसे उलझाया रखें। बहुत से छोटे बच्चे तो इसके लिए खुद ही चला कर अपना मुँह खोल देते हैं, मानों घोंसले में चिड़िया के बच्चे अपना मुँह खोल देते हैं।

ऐसी टिकिया जो आसानी से नहीं घुलती है उसको बारीक पीस कर चूरा कर लेना चाहिये और ऐसी चीज जो उसे बहुत अच्छी लगती हो—जैसे मुरब्बा आदि—उसमें मिला कर दें। यदि बच्चा अधिक नहीं लेना पसन्द करे तो आप एक बार की दवा दो तीन चम्मच में न दे कर एक ही चम्मच में दें। ऐसी गोलियों को जिनका स्वाद कडुआ हो एक चम्मच शकर, पानी, शहद, शर्बत या मीठी चटनी में मिला कर देना चाहिये। आँखों में मरहम या दवा रात को सोते में डालनी चाहिये।

यदि किसी पेय पदार्थ में दवा देनी है तो आप ऐसी चीज चुनें जो बच्चा कभी कभी लेता हो (दूध, शहद में नहीं)—जैसे अगूर का शर्बत आदि। यदि आपने उसको दूध या नारंगी के रस में कडुवी दवा मिला कर दी तो उसे ये बेस्वाद लगेंगे और बाद में वह दूध या संतरे के रस से मुँह मोड़ने लगेगा और कई महीनों तक वह इन चीजों को छूने से भी डरेगा।

छोटे बच्चे को पूरी टिकिया या केपसूल का निगलाना बहुत ही कठिन है। इसे आप फले या मिठाई के गस्से में दबा कर दे दें और देने के साथ ही एक चम्मच शहद, रस या शर्बत तैयार रखें जिसे वह पसन्द भी करता हो—और जैसे ही वह मुँह बिगाड़ने लगे कि उसके मुँह में यह रख द।

६१० डाक्टर से पूछे बिना दवा नहीं दें —डाक्टर से सलाह लिए बिना आप न तो उसे किसी तरह की खुद अपने मन से दवा ही दें और डाक्टर से पूछे बिना उसे अधिक दिनों तक चालू भी नहीं रखें। इसके कितने बुरे नतीजे हो सकते हैं उसके कुछ उदाहरण यहाँ दिये जा रहे हैं। एक बच्चे को सर्दी लगी हुई है और उसके कारण खाँसी भी है और डाक्टर इसके लिए अपने नुस्खे में एक खास खाँसी की दवाई बनाता है। दो महीने बाद उसी बच्चे को दूसरे ही ढंग की खाँसी हो जाती है और मा डाक्टर की सलाह के बिना ही उसी पुराने नुस्खे से दवा बनवा लाती है। इससे एक सप्ताह तो किसी तरह आराम से निकल जाता है, परन्तु उसके बाद खाँसी इतनी बिगड़ जाती है कि उसे डाक्टर की शरण लेनी ही पड़ती है। डाक्टर बच्चे की जाँच करके उसी समय समझ जाता है कि इस बार यह खाँसी सर्दी के कारण नहीं है बल्कि

कूकर खाँसी है। यदि उसे एक सप्ताह पहले ही बच्चे को दिखा दिया जाता तो वह इसकी जाँच कर लेता। इस तरह बच्चे को भी जल्दी ही दूसरे बच्चों से अलग हटा दिया जाता और दूसरे बच्चों पर भी इसका अनावश्यक असर नहीं पड़ता।

वह मा जिसने कभी कभी सर्दी, पेटदर्द, सरदर्द को ठीक कर लिया हो, इसी तरह अपने आपको होशियार मान लेती है, कुछ माने में यानि थोड़ी सी होशियार तो वह है ही। परन्तु उसे चिकित्सा का शिक्षण नहीं है जितना कि डाक्टर को रहता है। डाक्टर सबसे पहले रोग का निदान करता है कि यह क्यों हुआ है और किस तरह का है। परन्तु 'मा' के लिए दो तरह के सरदर्द या अलग अलग ढंग के पेट के दर्द एक जैसे ही लगते हैं। डाक्टर के लिए तो मानों ऐसे दर्दों में आकाश पाताल का अंतर रहता है और वह इनके लिए अलग अलग ढंग के उपचार करता है। ऐसे लोग जिन्हें डाक्टर ने 'सल्फा' दवाइयाँ या एन्टीबाइटिक पेनीसिलीन दवाइयाँ किसी रोग में दी हो तो वे कभी कभी खुद ही रोग के ऐसे लक्षण नजर आने पर ये दवाइयाँ डाक्टर से सलाह लिये बिना ही दे देते हैं। पहले वे यह देख चुके हैं कि इनसे तत्काल जादू का सा असर पड़ता है इसीलिए वे इसे देने के लालच में पड़ जाते हैं और पिछली बार उन्हें खुराक की मात्रा मालूम थी ही इसी कारण दूसरी बार भी वे देने का लोभ नहीं रोक पाते हैं।

इन दवाइयों के सेवन करने के कारण कभी कभी शरीर पर बहुत ही बुरा असर—बुखार, चकते, खून सूख जाना या गुर्दे से खून बहने लगना, पेशाब रुक जाना आदि—पड़ता है। यद्यपि सौभाग्य से ऐसी हालत बहुत कम होती है, परन्तु बिना किसी निदान या गलत मात्रा में इनको बार बार दिये जाने से बुरे नतीजे निकलने का भय बना रहता है इसलिए इन्हें तभी देना चाहिये जब डाक्टर यह देख ले कि बीमारी गंभीर है और इस दवा के देने से उल्टा असर भी यदि हुआ तो भी इसके कारण बीमारी दूर होने में जो सहायता मिलेगी वह कहीं ज्यादा है, तभी ये दवाइयाँ दी जानी चाहिये।

जुलाब की दवाइयाँ (वे दवाइयाँ जिनसे हरकत हो) चाहे कैसा भी कारण क्यों न हो डाक्टर से बिना पूछे काम म नहीं लाना चाहिये—खास कर पेट के दर्द में। कुछ लोग इस भ्रम में रहते हैं कि पेटदर्द कब्ज के कारण होता है और इसी से वे शुरू म सबसे पहले जुलाब दे देते हैं। पेटदर्द के कई कारण होते हैं (परि० ६८९, ६९०, ६९१ देखिए)। इनमें से कुछ दर्द जैसे

आँतवृद्धि, आँतों में रुकावट, ऐपेन्डिसाइटिस आदि ऐसे रोग हैं जिनमें जुलाब देने से हालत और भी बिगड़ जाती है। इसलिए आपको जब तक इस बात का पूरा पूरा विश्वास न हो जाय कि बच्चे का पेट क्यों दर्द कर रहा है उसे जुलाब देकर बीमारी को और भी भयंकर बनाने का खतरा न मोल लें।

६११ एनिमा और बत्ती —(सपोजिटरी) डाक्टर कभी कभी जब बच्चे को अचानक कब्ज हो जाता है तो विशेषकर बीमारी के दिनों में एनिमा या बत्ती (सपोजिटरी) देने के लिए कहता है। कुछ ऐसी बीमारियाँ हैं जिनमें हलक से जुलाब देने के अपेक्षा इन्हें देने से नुकसान नहीं होता क्योंकि इनसे न तो उल्टी ही होती है और न इनसे नीचे की आँतों में जलन ही होती है। डाक्टर किसी आपरेशन के बाद या बच्चे का पेट खराब हो और उसको बदबूदार हवा छोड़ते हुए दर्द होता हो या तीन माह का उदरशूल हो तो एनिमा का सुझाव देता है।

माता पिता को कभी भी किसी बीमारी या दर्द अथवा कब्ज में एनिमा या बत्ती (सपोजिटरी) नहीं देनी चाहिये जब तक कि डाक्टर रोग की जाँच करके एनिमा या बत्ती देने के लिए न कहे। बच्चे को बार बार एनिमा और बत्ती (सपोजिटरी) कभी भी नहीं देनी चाहिये क्योंकि इसके कारण उसमें अपनी गुदा और मल की ओर ध्यान देने की आदत पड़ सकती है।

कब्ज के लिए बत्ती (सपोजिटरी) गुदा में गहरी चढ़ा दी जाती है जहाँ यह घुल जाती है। इसमें हल्के क्षार व तरल चिकने पदार्थ होते हैं जो वहाँ मल को गीला कर डालते हैं और इनसे टट्टी की हरकत होने लगती है। शिशु की गुदा में यदि आप चिकनी की हुई थर्मामीटर की नली या कान की पिचकारी की नली या एनिमा की टिप ही कुछ मिनिट रखें तो कभी कभी वह इनसे भी टट्टी कर लेता है। संकट काल में डाक्टर की सलाह से ऐसा किया जा सकता है। कब्ज की शिकायत रहने या बच्चे को पाखाना फिराने के लिए इसका उपयोग रोज रोज करना ठीक नहीं है।

डाक्टर आपको बता देगा कि आप एनिमा किसका दें। साबुन का एनिमा तैयार करने के लिए नहाने के हल्के साबुन के टुकड़े को पानी में घोल कर हल्का दूधिया फेन की तरह कर लिया जाता है। इससे कुछ जलन होती है और शिशुओं को यह नहीं दिया जाता है। आठ औंस पानी में एक चम्मच खाने का सोडा या आधा चम्मच खाने का अच्छा नमक घोलकर भी एनिमा तैयार किया जा सकता है। पानी न तो गर्म ही हो और न ठण्डा। उतना ही हो जो

शरीर सहन कर सके। आप एक शिशु को चार औंस का, एक साल के बच्चे को आठ औंस का तथा बड़े पाँच साल के बच्चे को बीस औंस पानी का एनिमा दे सकती हैं।

बिस्तर पर मोमजामा या वाटरप्रूफ चादर बिछा दें और उसपर बदन पोंछने का तौलिया रख दें। बच्चे को इस पर करवट से लिटा दें और उसकी टाँगों को पेट की ओर मुड़ी रखें। उसके मल को सम्हालने वाला बतन नजदीक रख लें।

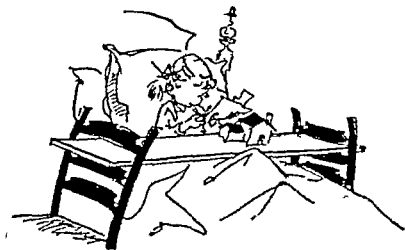
शिशु या छोटे बच्चे के एनिमा की पिचकारी रबड़ की होनी चाहिये और उसका नुकीला सिरा भी रबड़ का रहे तो अच्छा है। नली के गोले का पूरा भर लीजिये जिससे उसके पेट में पानी के बजाय हवा न जाये। पिचकारी के मुँह पर वेसलीन, ठंडी क्रीम या साबुन लगा द। इसे एक या दो इन्च गुदा के अंदर आहिस्ता से घुसेड़ दें। पानी भरे गोले को धीरे धीरे मुट्ठी में लेकर निचोड़ते जायें, ज्यादा जोर से यह काम न करें। जितना आहिस्ता या धीरे धीरे आप यह काम करेंगी उतना ही अच्छा है क्योंकि बच्चे को इससे बचनी न होगी और न वह पिचकारी की नोक को बाहर हटाने की कोशिश ही करेगा। इससे मल भी सिकुड़ता फैलता रहता है और तेजी से धार बन कर बाहर निकल पड़ता है। यदि आपका ऐसा लग कि वह जोर देकर उसे रोके हुए है तो आपको थोड़ी देर रुक जाना चाहिये इससे वह जोर लगा कर निकालने के बजाय आहिस्ता से अपने आप ही निकल सके। शिशु जैसे ही अपनी गुदा में किसी चीज को महसूस करता है तो वह उसे उसी समय बाहर फेंकने की कोशिश करने लगता है इसलिये आप उसके पेट में अधिक पानी नहीं छोड़ पायेंगी।

जैसे ही आप पिचकारी की नली बाहर निकाल आपको चाहिये कि आप उसके दानों चूतड़ों को सटाकर दबायें जिससे कुछ मिनिट तक पानी भरा रखने की कोशिश की जा सके। यदि पन्द्रह या बीस मिनिट में पानी बाहर न आया हो, या पानी तो बाहर आ गया हो परन्तु उसमें मल न आये ता आपको दुबारा एनिमा देना चाहिये। यदि एनिमा का पानी अंदर भी रह जाये तो खतरे जैसी कोई बात नहीं है।

ऐसे बड़े बच्चे के लिए जो आपके कहे अनुसार करने को तैयार हो तो आप एनिमा की थैली, पिचकारी, सख्त रबड़ के सिरे की नली या एनिमा बतन का उपयोग कर सकती हैं। गुदा से एक या दो फीट से अधिक ऊँची एनिमा थैली को न लटकायें (जितनी ऊचाई होगी उतना ही दबाव पड़ता

रहेगा), जितनी कम ऊँचाई होगी उतना ही धीरे धीरे पानी आयेगा और उससे बेचैनी भी नहीं होगी और इसका नतीजा भी अच्छा निकलेगा।

चलने फिरने में असमर्थ बच्चे को सम्हालना

६१२ *आदत बिगड़ जाना सरल है* —जब बच्चा वास्तव में बीमार हो तो आप उसकी ओर सबसे अधिक ध्यान देती हैं केवल व्यावहारिक चिकित्सा के कारण से ही नहीं वरन् आप के दिल में उसके लिए ऐसी हालत में रंज होना जरूरी ही है। आप बीच बीच में उसके लिए खुराक व दूध तैयार करती रहती हैं। यदि वह किसी चीज को पीने से इन्कार कर दे तो आप उसे रख कर उसकी पसन्द की दूसरी चीज तैयार करने लग जाती हैं। आप उसको खुश व शान्त रखने के लिए नये नये खिलौने भी देती हैं। आप उसे पुचकार पुचकार कर उसकी तबियत के बारे में पूछती रहती हैं।

बीमार बच्चे को स्वस्थ व मिलनसार बनाये रखें

बच्चा घर के इस नये वातावरण में आराम से घुलमिल जाता है। यदि उसकी बीमारी ऐसी है जो उसे चिड़चिड़ा बना देती है तो वह बार बार मां को बुलायेगा और उसे शैतानी से परेशान कर डालेगा।

इसे आप अपना सौभाग्य समझिये कि बच्चे की नब्बे प्रतिशत बीमारियाँ ऐसी होती हैं जो थोड़े से दिनों में ही ठीक होना शुरू कर देती हैं। जैसे ही

मा की चिन्ता मिट जाती है तो वह बच्चे की अनुचित व परेशान करने वाली बातों को टालने लग जाती है। एक या दो दिन की उकताहट और परेशानी के बाद सब कुछ ठीक हो जाता है।

परन्तु बीमारी यदि लम्बी हुई या ऐसा रोग हुआ जिसके फिर से हो जाने का डर बना रहता हो और मातापिता चिन्ता से ही घुल जाने वाले स्वभाव के हों तो इसपर बच्चे के लिए जरूरत से ज्यादा जो ध्यान दिया जाता है उसके कारण उसकी भावनाओं पर बुरा असर पड़ सकता है। अपने आसपास का जो चिंताजनक वातावरण है, वह उसमें डूब जाता है और उसकी माँग और जिद दिनोंदिन जोर पकड़ती रहती है। यदि बच्चा सरल स्वभाव का हुआ तो इस तरह के वातावरण में वह अधिक बनने की कोशिश करने लगेगा और बीमार रहने का ढोंग भी सफलता से कर सकेगा क्योंकि आप उसके लिए जो इतना ध्यान देते हैं, उसमें उसे मजा मिलता है। अपने आप स्वस्थ होने व फिर से उठने बैठने की उसकी जो भावना होती है वह नष्ट होने लगती है, ठीक उसी तरह से जैसे एक स्नायु से काम न लेने पर वह बेकार हो जाता है।

६१३ बच्चे को शांत रखें और काम में उलझाया रखें —इसलिए मा बाप को चाहिये कि जहाँ तक संभव हो बीमार बच्चे को लेकर वे जितनी जल्दी हो सके अपनी पुरानी हालत पर लौट आयें। इसका मतलब यह है कि उसके पास जाते समय ममताभरा मित्रतापूर्ण व्यवहार बनाये रखें न कि चिन्ता से परेशानी का वातावरण। उससे ऐसे ढंग से तबियत का हाल पूछिये कि आपको उससे अच्छी खबर सुनने को मिल सके न कि उसकी तबियत की गिरावट की (और कदाचित आप दिन में उससे एक ही बार यह बात पूछिये न कि बार बार आप उससे यह सवाल करती रहें)। आप अनुभव से यह जान लें कि उसे दिन को कब क्या चाहिये वही चीज़ खाने पीने को दें। उससे मनुहार करके या मिन्नतें करके यह न पूछें कि खाने की चीज उसे अच्छी भी लग रही है या नहीं, या वह थोड़ा सा चख कर ही देख ले कि चीज कितनी अच्छी बनी हुई है। जब तक डाक्टर आपको यह नहीं कहे कि उसे जोर देकर खाना दिया जाये तब तक आप किसी तरह की जोर जबरदस्ती न करके बच्चे की रुचि पर ही छोड़िए कि वह जो चीज लेना चाहे वही पसन्द करके ले। जोर जबरदस्ती करने से बीमार बच्चे की भूख एक स्वस्थ बच्चे की भूख के मुकाबले में जल्दी ही नष्ट हो जाती है।

जब वह बिस्तरे में उठ उठ कर ताक झाँक करने लगे तो आप उसे शान्ति

से समझा दें कि यदि वह चुपचाप लेटा रहेगा तो जल्दी ही ठीक हो जायेगा, आप उससे यह कभी नहीं कहें कि यदि वह ऐसा करना बन्द नहीं करेगा तो उसकी बीमारी और भी अधिक बढ़ जायेगी। आप उससे बहुत ही धीमे धीमे बातें करें, यदि कोई बात जोर देकर कहनी हो तभी आप जोर से बोलें और ऐसा प्रयत्न करती रहें कि बच्चा किसी न किसी बात में लगा रहे।

यदि आप उसके लिए इन दिनों नये खिलौने खरीदना चाहती हैं तो ऐसे खिलौने छाँटिए जिनमें वह खुद चलाकर खेल सके और अपनी कल्पना को भी काम में ले सके (चौकोर चौरसे, मकान के सेट, सिलाइ, बुनाइ, चित्रकारी माडल बनाना, टिकिट व तस्वीरें काट कर चिपकाना आदि)। ऐसे खिलौने को वह अधिक पसन्द भी करेगा और बहुत देर तक उसमें उलझा भी रहेगा, बल्कि सुन्दर खिलौनों से उसका मन थोड़ी देर के लिए ही बहल पायेगा और वह ऐसे खिलौनों की अधिक माँग भी करता रहेगा।

एक बार में उसे एक ही नया खिलौना दें। घर में भी ऐसे कई मनोरंजक काम हैं जिनमें बच्चे को उलझाये रखा जा सकता है, जैसे किसी पुरानी पत्रिका में से तस्वीरें काटना, तस्वीर चिपका कर किताब तैयार करना, सिलाई, कढ़ाई, छँटाई, कार्डबोर्ड और गोंद से गुड़िया का मकान या खेत तैयार करना आदि।

यदि बच्चे को अधिक दिनों तक लेटे रखना पड़े तो आपको चाहिये कि जब वह ठीक हो तो आप उसके लिए अच्छे अध्यापक का इन्तजाम कर लें, जिससे वह घर पर स्कूल का काम कुछ समय तक नियमित कर सके।

यदि बच्चा सहनशील है और कुछ समय के लिए आपका सहवास चाहता है तो आप उसके कामों में कुछ देर तक भाग लीजिये, उसे किताबों से कुछ पढ़कर भी सुनाइये। यदि वह आपको ज्यादा से ज्यादा देर तक उलझाये रखना चाहे तो आप उसके साथ बहस व बहानेबाजी में न पड़ें। अपना समय नियमित कर लीजिए जिससे वह जान सके कि आप कब कब उसके पास रहेंगी और कब आप दूसरे कामों में उलझी रहेंगी। यदि उसकी बीमारी छूत की नहीं है और डाक्टर की भी यही राय हो कि दूसरों के साथ वह मिल जुल सकता है तो दूसरे बच्चों को उसके साथ खाने खेलने के लिए बुलाइये।

इस तरह ऐसी हालत में जहाँ तक संभव हो बच्चा ठीक ढंग से सदा की तरह रहे, उसका परिवार के लोगों के साथ भी सुव्यवहार बना रहे और आप भी उसे लेकर चिन्ता व परेशानी की नजरों से न देखें, न उससे ऐसी बातें ही करें और न उसे लेकर ऐसे विचार ही मन में पैदा होने दें।

अस्पताल ले जाना

६१४ बीमारी में बच्चे की क्या मदद की जाय ? —बच्चे को अस्पताल ले जाने के लिए कोई ऐसा तरीका नहीं है जिसे पूरा पूरा सफल कहा जा सके। आम तौर पर कुछ बीमारियाँ और उनसे पैदा होने वाले संकट के खतरे से मा-बाप चिन्तित ही रहते हैं।

एक दो और तीन साल की उम्र में बच्चे को यदि मा बाप से अलग रखा जाता है तो वह बहुत ही परेशान हो उठता है। जब मा-बाप उसे अस्पताल में पहली बार छोड़ कर जाते हैं तो बच्चा यह समझता है कि वे उसे वहाँ सदा के लिए छोड़े जा रहे हैं और हर बार अस्पताल में भेंट के समय के बाद भी बच्चा यही सोचने लगता है कि उसके मा-बाप फिर कब मिलेंगे। उनकी भेंट के समय के अलावा सारे दिन वह बेचैन और उत्सुक बना रहता है। जब भेंट के समय मा बाप आते हैं तो वह मुँह फुलाकर या नाराजी जताकर अपना विरोध दर्शाता है।

तीन साल का हो जाने के बाद बच्चा इससे अधिक डरता रहता है कि उसके बदन पर क्या किया जा रहा है, उसके शरीर को सुइ लगाने या जख्म को साफ करने में जो पीड़ा होती है, उससे भी वह डरता है। मा-बाप को चाहिए कि वे बच्चे को इस तरह नहीं बहलायें मानों अस्पताल में उसे आनन्द-चैन मिलता रहेगा क्योंकि उसे यदि वहाँ किसी तरह की तकलीफ हुइ (जैसा कि होना स्वाभाविक ही है) तो उसका अपने माता पिता से विश्वास उठ जायेगा। इसके अलावा उसे न यही कहा जाये कि वहाँ सभी चीजें बुरी ही बुरी होती हैं नहीं तो वह पहले से ही घबरा उठेगा और वहाँ जाने पर उसकी हालत ही कुछ और होगी।

माता पिता के लिए यह जरूरी है कि वे शान्ति के साथ विश्वास दिलाते हुए, उसके साथ जहाँ तक संभव हो, सामान्य वातावरण बनाये रखें और उस पर चिन्ता, भय या लुभावनी बातों का गहरा बादल ही नहीं छा दें जो बाद में बनावटी लगे। यदि बच्चा पहले कभी अस्पताल में अकेला नहीं रहा है तो वह उसके बारे में बुरी से बुरी कल्पना करने लगेगा और चिन्ता में घुलेगा कि न जाने वहाँ उसके साथ क्या बीतेगी। माता पिता उसकी इस चिन्ता को मिटा सकते हैं। उन्हें अस्पताल में जो होता है उसकी बच्चे को साधारण तौर पर जानकारी देनी चाहिए, उसके साथ इस बात को लेकर बहस में नहीं

पड़ना चाहिए कि वहाँ उसे ज्यादा पीड़ा होगी या कम। आप उसे यह कह सकती हैं कि कैसे सुबह उसे नर्स आकर जगायेगी और वहीं बिस्तर पर ही उसे नहला दिया जायेगा, कैसे उसके बिस्तरे पर ही रकाबियों में लगा कर खाना लाया जायेगा, कैसे उसे वहाँ भी खेलने का समय मिलेगा। पेशाब करने या पाखाना फिरने के लिए उसे गुसलघर में न जाकर वहीं बिस्तर पर ही (बेडपेन) बर्तन में कराया जायेगा। यदि उसे किसी चीज की जरूरत भी पड़े तो वह नर्स को बुलाकर माँग सकता है। आप उसे बता सकती हैं कि किस किस दिन यहाँ उससे मिलने वे आयेंगे और वह अपने वार्ड में उस जैसे दूसरे बच्चों के साथ हँसीखुशी रह सकेगा।

यदि आप उसे अस्पताल में निजी कमरे में रखने का इन्तजाम कर सकें तो आप उसकी पसन्द के खिलौने और किताबें वहाँ रख दें और घर से या पड़ोसी के यहाँ से एक छोटा सा रेडियो वहाँ पहुँचाया जा सके तो और भी अच्छा है। नर्स को बुलाने के लिए यदि उसके बिस्तर से ही बिजली की घंटी का इन्तजाम हो और बटन दबा कर वह उसे बुला सके तो उसे इसमें बड़ा आनन्द आयेगा।

अस्पताल के ऐसे ही सुखद वातावरण की चर्चा करनी चाहिए क्योंकि यदि उसको पीड़ा भी हुई तो भी उसका समय वहाँ मनोरञ्जन व आनन्द के वातावरण में ही बीतेगा और वह खुद ही अपना मन बहलाता रहेगा। मैं तो यह भी चाहता हूँ कि अस्पताल म उसकी जो चिकित्सा होने जा रही है उसके बारे में भी बच्चे को जानकारी दे देनी चाहिए कि ऐसी बात तो बहुत ही कम समय के लिए होगी, बाकी उसे वहाँ पूरा चैन और आराम मिलेगा।

यदि उसके टॉन्सिल की चीर फाड़ की जाती है तो आप उसे बतायें कि कैसे उसके नाक पर एक जाली लगायी जायेगी जिससे वह तब तक उसमें साँस लेता रहेगा कि उसे नींद आ जायगी और कैसे एक घन्टे बाद जब वह जागेगा तो उसे पता चलेगा कि उसके गले में दर्द है (ठीक वैसा ही दर्द जैसा पिछली बार टोन्सिल फूल जाने पर उसके हुआ था)। आप उसे यह भी कहें कि कैसे ही वह वहाँ आयेगा आप उसे वहीं मिलेंगे (यदि यह संभव हो तो) अथवा आप उससे मिलने दूसरे दिन पहुँचेंगी।

६१५ उसे अपनी परेशानी खुद ही चलाकर करने दो —बच्चे को आप चलाकर सब कुछ बतायें इसकी बजाय तो यह अच्छा रहेगा कि ऐसा वातावरण बनाया जाये कि वह खुद ही चलाकर आप से अस्पताल के बारे में

सवाल पूछे और अपनी परेशानियाँ और चिन्ताएँ आपके सामने रखें। छोटे बच्चे इन बातों के बारे में ऐसी कल्पनाएँ व डरावने विचार रखते हैं कि बड़े लोग कभी ऐसी बात सोच भी नहीं सकते हैं। पहली बात तो यह है कि वे कभी कभी यह सोच बैठते हैं कि उन्हें अस्पताल इसलिए ले जाया जा रहा है या उनका आपरेशन इसलिए हो रहा है कि उन्होंने शैतानी की थी, अच्छे भले बच्चे नहीं बने या घर के लोगों पर वह बीमारी में चिड़चिड़ा रहा था या उन दिनों ठीक ढग से नहीं रहा था आदि। वे यह भी कल्पना कर बैठते हैं कि उनका गला चीर दिया जायेगा या नाक काट दी जायेगी। खास तौर पर तीन और छ: वर्ष के बच्चे लड़के और लड़कियों के अगों में यौन संबधी जो भेद रहता है उस के बारे में भ्रम और गलतफहमी होने के कारण वे यह सोच बैठते हैं कि उनके यौन अगों के अन्दर चीरफाड़ की जायेगी क्योंकि वे उसे दिन भर सहलाते रहते थे जो एक बुरा काम है। इसलिए आप बच्चे को खुद ही चलाकर इस बारे में सवाल पूछने दें, आप उसकी अजीब से अजीब शकाओं को मिटाने के लिए तैयार रहिए और उसे उनके बारे में पूरी तरह से आश्वासन दीजिए कि उसके साथ क्या होने जा रहा है जिससे उसके मन में से ये फिजूल के डर दूर हो सकें।

६१६ समय के पहले उसे जानकारी दीजिये—यदि आपको कई दिनों पहले ही इस बात का पता चल जाये कि बच्चे को अस्पताल में भरती करवाना होगा तो यह सवाल उठता है कि बच्चे को इसके बारे में कब कहना चाहिए। यदि बच्चा खुद चलाकर इसकी जानकारी न पा सके तो मेरी राय में उसे पहले जल्दी नहीं कह देना चाहिए। अस्पताल रवाना होने के कुछ दिनों पहले ही छोटे बच्चे को इसके बारे में बता देना अच्छा है। यदि कई सप्ताह पहले उसे यह बता दिया गया तो वह चिन्ता में घुलता रहेगा। एक साल के बच्चे को यदि वह इस मामले में ठीक ढग का व्यवहार करता हो और भीरुता न हो तो उसे कुछ सप्ताह पहले इसकी जानकारी दे देनी चाहिए जिससे कि वह अपनी अजीब अजीब शकाओं का समाधान कर सके। यदि बच्चा—चाहे वह कितने ही वर्ष का क्यों न हो—आपसे इस बारे में कोई अजीब सवाल पूछ बैठता है तो आप उसे झुठलाने की कोशिश न करें और न कभी बच्चे को इस तरह बहलायें कि अस्पताल अस्पताल नहीं होकर कोई और ढग की ही जगह है।

यदि आपके बच्चे का आपरेशन होने जा रहा हो और इस बारे में जो डाक्टरी व्यवस्था की जा रही है उसके बारे में आप भी अपनी पसन्द बता

सकते हों तो आप बच्चे को इसके लिए दी जाने वाली बेहोशी की दवा और जो डाक्टर यह देने आ रहा है, उसके बारे में भी अपने डाक्टर से चर्चा कर सकते हैं। बच्चा इस तरह बेहोशी की दवा को किस ढग से लेता है इस पर ही यह बात बहुत कुछ निर्भर करती है कि क्या वह आपरेशन के कारण मानसिक रूप से घबरा उठेगा या वह इसे ठीक साधारण बात ही समझ कर खुशी खुशी इससे पार हो जायेगा। अस्पताल में एक या दो ऐसे डाक्टर होते हैं जो बच्चों को बिना किसी भय या शंका में डाले ही उनमें विश्वास पैदा करके बेहोशी की दवा दे देते हैं। यदि आपकी बात चलती हो तो आप ऐसे ही डाक्टर की सेवा प्राप्त करें। दूसरी बात यह है कि बहुत कुछ इस बात पर भी निर्भर रहता है कि डाक्टर बेहोशी की कौनसी दवा काम में लेने जा रहा है क्योंकि इससे भी उसकी भावनाओं पर प्रभाव पड़ सकता है। सामान्यत यह कहा जा सकता है कि ईथर की अपेक्षा बेहोशी के लिए यदि गैस काम में लिया जाता है तो बच्चा अधिक भयभीत नहीं होता। ईथर से साँस लेने में परेशानी होती है। उस तरह की बेहोशी की दवा से—जो आपरेशन के लिए बच्चे को ले जाने के पहले, उसकी गुदा में एनिमा की तरह दी जाती है—बच्चा भयभीत नहीं होता है, परन्तु डाक्टरी मत के अनुसार कई रोगों में इसका पूरा असर नहीं होता है। यह मानी हुई बात है कि डाक्टर इन सब बातों को जान लेने के बाद ही अपना फैसला करता है। वह इस ओर तभी ध्यान देता है जब वह देखता है कि इस चिकित्सा में मनोवैज्ञानिक कारणों पर भी ध्यान देना जरूरी है, तो वह जरूर ही इस ओर ध्यान देगा।

६१७ भेंट का समय —अस्पताल में भेंट का समय एक ऐसा समय होता है जब छोटे बच्चे को लेकर इस समय विशेष समस्याएँ उठ खड़ी होती हैं। अपने मा बाप को देखते ही उसे मानों इसकी याद जोरों से उमड़ आती है कि वह कितनी देर से उनकी बाट देख रहा था। जब वे जाने लगेंगे तो वह दहाड़े मार कर रो उठेगा या इस सारे समय रोता ही रहेगा। मा-बाप भी इससे यह धारणा बना ही लेंगे कि बच्चे को यहाँ बहुत ही अधिक परेशानी है। वास्तव में बात दूसरी ही है, ज्योंही माता पिता आँखों से ओझल हुए नहीं कि छोटा बच्चा वहाँ के वातावरण में ऐसा मस्त हो जाता है कि आश्चर्य होने लगता है चाहे उसको पीड़ा हो रही हो या बेचैनी हो। मेरे कहने का मतलब यह नहीं है कि मा-बाप बच्चे से दूर भाग कर बच जावें। भले ही मा-बाप के मिलने आने पर उसकी परेशानी बढ़ जाती हो परन्तु उसे एक तरह का

दिल में विश्वास हो जाता है कि उसके मा-बाप ने उसे छोड़ नहीं दिया है, वे अभी भी उसीके हैं। मा बाप अपनी ओर से सबसे अच्छी बात बच्चे के लिए यही कर सकते हैं कि वे जहाँ तक संभव हो उसे खुशमिजाज दिखायी दें और उनके चेहरे पर परेशानी की छाया न झलकती हो। यदि माता पिता के चेहरे पर परेशानी की झलक होगी तो बच्चे की चिन्ता व परेशानी और भी अधिक बढ़ जायेगी।

शुरू के पाँच वर्ष ऐसे होते हैं जबकि बच्चे के मन पर आपरेशन का बहुत बुरा असर पड़ सकता है। यही एक कारण है कि डाक्टर से सलाह करके यदि उसके लिए उसी समय आपरेशन कराना जरूरी न हो और उसे आगे टाला जा सकता हो तो बच्चे के पाँच वर्ष के हो जाने के बाद ही आपरेशन करवायें। ऐसा करना उस समय विशेष जरूरी है जब आप देखें कि बच्चा सहमा सहमा और परेशान रहता है तथा उसको रात को बुरे सपने दिखायी देते हों।

बीमारी के दिनों में बच्चे की खुराक

अधिक दस्त होने पर कैसी खुराक दी जानी चाहिए इस पर परिच्छेद २९९ में चर्चा की गयी है।

६१८ साधारण सर्दी लग जाने पर —(जबकि बुखार न हो) आपका डाक्टर बच्चे की बीमारी के रंगढंग तथा उसकी रुचि को ध्यान में रख कर यह बता देगा कि उसे किस बीमारी में कैसी खुराक दी जाये। नीचे आपके लिए खास खास बातें दी जा रही हैं जिनको आप डाक्टरी सहायता न मिलने पर संकट की हालत में काम में ला सकती हैं।

यदि सर्दी साधारण हो और बुखार न हो तो बच्चे को जो खुराक दी जा रही है वही दें। तथापि बच्चे की भूख इन कारणों से घट सकती है कि उसे घर में रहना पड़ रहा है, उसे शारीरिक हरकत करने को नहीं मिल पा रही है, वह कुछ बेचैन है और उसे कफ निगलना पड़ रहा है। वह जितना लेना चाहे उससे अधिक लेने के लिये उसे मजबूर न करें। यदि वह रोज जितना खाना खाता है, उससे कम खुराक ले रहा है तो उसे भोजन के बीच बीच में पीने की चीजें—दूध, रस आदि—दें। बच्चा जितना पीना चाहे उतना ही उसे पीने दें, इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं है। लोग कभी कभी यह मान कर चलते हैं कि जितनी चीज रोगी लेगा उतना ही उसे लाभ होगा। परन्तु जरूरत से ज्यादा जो पिया जायेगा उससे किसी तरह का लाभ नहीं पहुँचेगा।

६१९ बुखार के दिनों में खुराक —(डाक्टर से सलाह लें उसके पहले संकट के समय ही काम में लिया जाय) जब बच्चे का बुखार १०२° से अधिक होकर उसे सर्दी लग गयी हो, गले में दर्द होता हो या ऐसी ही बीमारी के लक्षण हो तो उसकी भूख शुरू के दिनों में बुरी तरह से घट जायेगी—खास तौर से ठोस खाने के बारे में। ऐसे बुखार में शुरू में एक दो दिन तक उसे ठोस भोजन बिल्कुल ही नहीं दें, परन्तु जब भी वह जाग रहा हो एक घंटे, आध आध घंटे से उसे तरल चीजें पीने को देती रहें। अधिकतर नारंगी, अनानास का रस और पानी दिया जाता है। पानी जरूर देती रहें। इसमें पौष्टिक तत्व तो नहीं होते हैं, परन्तु इसका दिया जाना इस समय बहुत ही जरूरी है। यह इसलिए भी देना चाहिए कि बीमार इसे ही सबसे अधिक पसन्द करता है। दूसरी पीने की चीजें, बच्चे की बीमारी के अनुकूल और उसकी रुचि के अनुसार ही देनी चाहिए। कुछ बच्चे अंगूर का रस, बेरी का रस, लेमन, सेब का रस या शक्कर डलवा कर हल्की चाय पीना पसन्द करते हैं। बड़े बच्चे जिंजर, सोडा, लेमन, कोकाकोला, शिकंजी आदि पीना पसन्द करते हैं। यह कोकाकोला ऐसे बने होते हैं जिनमें कैफीन की मात्रा ज्यादा होती है, यह उत्तेजक होती है, इसलिए इन्हें सोने से एक या दो घंटे पहले नहीं देना चाहिए।

दूध के बारे में नपातुला नियम बनाना कठिन है। बीमार शिशु दूसरी चीजों की अपेक्षा दूध अधिक लेता है। यदि वह यह दूध बिना उल्टी किये या बिना उबकाई के ले ले तो ठीक है। बड़ा बच्चा या तो इसे लेना पसन्द ही नहीं करेगा और यदि दिया भी गया तो वह उल्टी कर देगा। यदि बच्चा हजम कर सकता हो और उसकी रुचि हो तो दूध देना चाहिए। १०२° बुखार होने पर यदि दूध की मलाई निकालने के बाद बने हुए को दिया जाय तो अधिक सरलता से हजम हो जाता है। मक्खन की चिकनाई ही एसी होती है जिसे हजम करना मुश्किल होता है।

जब बुखार जारी रहता है तो बच्चे की भूख एक या दो दिन के बाद धीरे धीरे थोड़ी खुल जाती है। यदि तेज बुखार के रहते हुए भी आपके बच्चे को भूख लगती है तो उसे हल्की खुराक दी जा सकती है।

बुखार में जो चीज जल्दी हजम नहीं होती है और जिसे बच्चा भी पसन्द नहीं करता है वह है सब्जी (कच्ची या डाली हुई), माँस, मुर्गी, मछली, चिकनाई (जैसे मक्खन, घी, मलाई आदि), लेकिन डा डाक्टर ने बच्चों पर अपनी

जाँच के दौरान में यह पता चलाया कि बुखार के बाद कमजोरी की हालत में भी बच्चे सब्जी और माँस पसन्द करते हैं और रुचि के साथ इन्हें खाते हैं और इन्हें अच्छी तरह से पचा भी लेते हैं।

खुराक देने के बारे में सबसे बड़ा नियम यह है कि आप बीमार बच्चे को ऐसी चीज लेने पर जोर ही नहीं डालें जिससे कि उसे नफरत होती हो। यह आप तब तक न दें जब तक डाक्टर आपको यह नहीं कहे कि इसका देना जरूरी है। इस तरह जो चीज उसे पसन्द नहीं है यदि जबरन् दी जायेगी तो वह उल्टी कर देगा या उसके पेट में गड़बड़ी हो जायेगी अथवा इसे देखकर उसकी भूख मारी जाने व अरुचि हो जाने का डर बना रहेगा।

६७० उल्टी होने पर दी जानेवाली खुराक —(जब तक डाक्टर से सलाह न ले सकें तब तक संकटकाल के लिए काम में ले सकती हैं।) निश्चय ही ऐसी कई बीमारियाँ होती हैं, जिनमें शुरू में यदि बुखार हो तो विशेष रूप से उल्टी होती ही है। ऐसी हालत में बीमारी के कई पहलू होते हैं जिनके आधार पर ही डाक्टर बीमार की खुराक बताता है। यदि आप डाक्टर की सलाह लेने नहीं जा सकती हैं तो आप इन सुझावों को काम में ले सकती हैं। उल्टी इसलिए होती है कि बीमारी के कारण पेट गड़बड़ा गया है और भोजन हजम नहीं हो पाता है।

उल्टी के बाद कम से कम दो घटे तक पेट को आराम मिलना ही चाहिए। इसके बाद यदि बच्चा माँगे तो आप उसे एक घूँट पानी दें, शुरू में आधे औंस से अधिक पानी न दें। यदि यह पेट में रह जाय और उल्टी न आये और बच्चा यदि अधिक की माँग करे तो उसे थोड़ा और दे दें—यानी पन्द्रह या बीस मिनिट में एक औंस तक। यदि वह पानी के लिए मचलता रहे तो धीरे धीरे दूसरी मात्रा चार औंस पानी आधी गिलास तक बढ़ा दें। यदि वह इसे ठीक तरह से हजम कर ले तो आप इसके बाद संतरा, अनन्नास का रस या सोडा, लेमन या जिंजर देने की कोशिश करें। शुरू के दिन एक बार में चार औंस से अधिक पानी देना ठीक नहीं है। यदि बच्चे को उल्टी हुए कई घटे हो गये हैं और बच्चा कुछ खाने को मचल रहा है तो उसे हल्की सी खुराक एक या दो चम्मच दे दें। यदि वह दूध माँग रहा हो तो मलाई निकाल कर दूध उसे दें।

यदि फिर उल्टी हो जाती है तो आप उसको खाने को न दें, पीने को भी थोड़ा थोड़ा दें। दो घटे तक तो कतई नहीं दें, उसके बाद एक चम्मच

पानी या बर्फ के टुकड़े करके दें। बीस मिनिट में उसे दो चम्मच ही दें। इसके बाद आपको सावधानी के साथ आगे बढ़ना चाहिए। ऐसा बच्चा जिसे उल्टी हुए कई घंटे हो चुके हैं पीने के लिए कुछ भी नहीं लेता है तो आपको भी उसे कुछ पी लेने के लिए मजबूर करने की जरूरत नहीं है। निश्चय ही आप इस तरह उसे जो भी पिलायेंगी वह उल्टी कर देगा। आप भी इसका कारण आसानी से समझ सकती हैं कि उल्टी करने पर जो कुछ (खाया) पिया होता है, उससे अधिक वह निकाल देता है।

ऐसी उल्टी जो बुखार के कारण होती है केवल पहले ही दिन रहती है, इसके बाद—चाहे बुखार बना भी रहे—उल्टी नहीं होती है।

जब कभी बच्चा जोर के साथ ओं ओं करके उल्टी करता है तो कै में कुछ खून के अंश नजर आते हैं। यदि ये ऊपर बताये गये कारण से हैं तो इसमें खतरे जैसी कोई बात नहीं है।

६२१ बीमारी के बाद खाने की समस्या कैसे टाली जाय—यदि बच्चे को कई दिनों तक बुखार बना रहे और वह इन दिनों बहुत कम खाना खाये, तो यह मानी हुई बात है कि उसका वज़न तेजी से गिरता चला जायेगा। जब कभी एकाध बार ऐसा होता है तो मां चिंतित हो उठती है। जब बुखार पूरी तरह चला जाता है और डाक्टर भी मां को कह देता है कि अब उसे फिर से पुरानी खुराक दी जा सकती है तो वह आरम्भ में उसे अधिक से अधिक खाना खिलाने के लिए उतावली हो जाती है। परन्तु शुरू में ऐसा होता है कि बच्चे को जो भी खाना रखा जाता है वह उससे मुँह मोड़ लेता है। यदि मां खाने के समय जब जोर देती रहेगी तो फिर से उसकी स्वाभाविक भूख जल्दी लौट कर नहीं आयेगी।

यह बात तो है नहीं कि ऐसा बच्चा मानो खाना कैसे खाया जाता है यह तरीका ही भूल गया हो या इतना कमज़ोर हो गया है कि वह खाना ही नहीं खा पाता हो। जिस समय उसका बुखार नामल हुआ, उस समय भी उसके पेट और आँतों में बीमारी के कीटाणु मौजूद थे। जैसे ही उसे अपना पहला सा भोजन नज़र आया कि उसकी पाचनक्रिया और रुचि ने उसे चेतावनी दे दी कि यह भोजन उसके बस का नहीं है।

यदि ऐसे बच्चे की भूख स्वाभाविक रूप से नहीं पनपने दी गयी और बीमारी से वह पहले से ही परेशान हो और ऐसी हालत में यदि उसे जबरदस्ती खाना खिलाया जाता है तो भोजन को लेकर उसकी अरुचि और अधिक बढ़ जाती है।

कुछ ही दिनों में उसके खाने को लेकर एक ऐसी समस्या उठ खड़ी होगी जो कई दिनों तक बनी रहेगी।

जैसे ही उसके पेट और आँतों पर से बीमारी का असर मिट जाता है वे वापिस खाना हजम करने की हालत में आ जाती हैं तो फिर एकाएक ही बच्चे की भूख उमड़ पड़ती है तेजी के साथ, पहले थी उससे भी तेज। बीच के समय में जो कमी रह गयी है उसकी पूर्ति के लिए वह एक या दो सप्ताह तक भूख से टूट पड़ता है। आप ऐसे बच्चे को देखेंगी कि पेट भर कर खाना खाने के दो घंटे के बाद ही वह भूख से मचल उठेगा। तीन साल का बच्चा इन दिनों में अपनी रुचि की चीजों की ज्यादा से ज्यादा माँग करेगा जो उसे बीमारी के दिनों में नहीं मिल पायी थीं।

माता पिता इन दिनों यही तरीका बनाये रखें कि बच्चा जिसकी (खाने पीने की) माँग करे, वही खाने को दें, जितना चाहे उतना ही दें। वे धीरज के साथ, विश्वासपूर्वक इस संकेत की बाट देखते रहें कि बच्चा कब, जो दिया जाता है उससे अधिक लेने की माँग खुद ही चला कर करे। यदि एक सप्ताह में उसकी भूख नहीं बढ़ती है तो आपको इस बारे में डाक्टर से फिर सलाह करनी चाहिए।

सर्दी लग जाना

६२२ ठंड के असर वाले जीवाणु और ऐसे कीटाणु जो गड़बड़ी पैदा करते हैं —आपके बच्चे को दूसरी जितनी बीमारियाँ होंगी उनसे दस गुनी उसे सर्दी की बीमारी होगी। अभी भी हम इनके कारणों में से कुछ ही समझ पाये हैं। सर्दी की बीमारी एक ऐसे जीवाणु से होती है जो बहुत ही छोटा होता है जो सादे मलमल के टुकड़े में भी छन जाता है, खाली आँखों और सादे खुर्दबीन से भी वह नज़र नहीं आता है। ऐसी मान्यता है कि इस जीवाणु के कारण केवल हल्की सर्दी हो जाती है, नाक बहने लगती है और गले में खराश पैदा हो जाता है। यदि और कोई गड़बड़ी नहीं होती है तो यह सर्दी लगभग तीन दिन में ही चली जाती है परन्तु इसके कारण कुछ और असर भी हो ही जाता है। सर्दी के इन जीवाणुओं के कारण नाक और गले में रोगों से लड़ने की जो शक्ति है वह कमजोर हो जाती है, जिससे ऐसे कीटाणु जो अधिक गड़बड़ी पैदा करते हैं वे असर डालने में सफल हो जाते हैं, इनमें कफ, निमोनिया और इन्फ्लुएंजा के कीटाणु प्रमुख हैं। इन

कीटाणुओं को "दूसरे हमलावर" कहा जाता है। सर्दी और बसन्त के दिनों में ये कीटाणु सभी स्वस्थ मनुष्यों के गले और नाक में बने रहते हैं परन्तु शरीर में इनसे जो मुकाबले करने की ताकत रहती है उसके कारण ये नुकसान नहीं पहुँचा पाते हैं, परन्तु जब सर्दी के जीवाणु नाक और गले की इस ताकत को कम डालते हैं तो इन कीटाणुओं को अपना काम करने में आसानी रहती है। ये शीघ्र ही तेजी से पनपते हैं और कई गुने हो जाते हैं और फैल जाते हैं जिनसे ब्रान्काइटिज (खाँसी व फेफड़े में दर्द), निमोनिया, कान में पीड़ा व गले में सूजन व हलक नली में जलन पैदा हो जाती है। यही कारण है कि जिस बच्चे को हल्की सी भी सर्दी क्यों न लगी हो अच्छी तरह हिफाजत से रखने की जरूरत है।

सर्दी के रोग से बचने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि ऐसे सभी आदमियों से दूर रहा जाय या बच्चे को उनसे अलग रखा जाय जिन्हें सर्दी लगी हुई हो।

६२३ सर्दी के रोगों का मुकाबला —बहुत से लोगों का यह मत है कि जब वे थके हुए हों या उन्हें ठंडी हवा में बाहर जाना पड़े तो उन्हें ठंड लगने की अधिक संभावना रहती है, परन्तु आज तक यह बात सिद्ध नहीं हुई है। यदि किसी आदमी ने सर्दी की ऋतु में ठंडी हवा में घूम घूम कर शरीर को इससे मुकाबला करने जैसा बना दिया है तो उसको सर्दी नहीं लग सकती है। एक फक्कड़ की बजाय बैंक के बाबू को बाहर सर्दी लग जाने का डर ज्यादा बना रहता है क्योंकि यह भूले भटके ही कभी खुले में बाहर निकलता रहा है। इसलिए सभी उम्र के बच्चों को सर्दी के दिनों में कुछ घंटों तक खुली हवा में रखना चाहिए और उन्हें ठंडे कमरे में ही सुलाना चाहिए। इसीलिए उन्हें ज्यादा कपड़े नहीं पहनाना चाहिए और न उन्हें बिस्तर में ही खूब अधिक ढँकना चाहिए।

यदि मकान और कमरों को सर्दियों में खूब गर्म रखा जाता है तो इसके कारण नाक और गले में खुश्की हो जाती है और इससे कीटाणुओं से लड़ने की शरीर की शक्ति घट जाती है। यदि किसी कमरे में हवा का तापमान ७५ है तो यह तापमान बहुत ही खुश्क है। बहुत से लोग अंगीठियों पर या चिमनी के चूल्हों पर गर्म पानी की कटोरी रख कर कमरे को भाप से गर्म रखते हैं और हवा को भी खुश्क होने से बचाते हैं, परन्तु यह तरीका बिल्कुल ही गलत है और किसी मतलब का नहीं है।

कमरे की हवा में नमी बनाये रखने के लिए सही तरीका यह है कि कमरे

का तापमान गिरा कर ७०° के आसपास या कुछ नीचे (६८° अच्छा रहेगा) ले जाया जाय। तब आपको हवा की कमी या घुटन से परेशान नहीं होना पड़ेगा। कमरे के अन्दर के तापमान की जाँच के लिए एक तापसूचक थर्मामीटर खरीद लें। फिर आप दिन में कई बार उस पर निगाहें डालने का अभ्यास कर लें। जैसे ही तापमान ६८° से ऊपर बढ़े कि आप कमरे को गर्मी पहुँचाने वाली मशीन का बटन बन्द कर दें। शुरू के कुछ सप्ताह में यह आपको गोरखधंधे की तरह लगगा परन्तु बाद में आप ७०° के तापमान में रहना पसन्द कर लेंगी और कमरे में इससे ज्यादा गर्मी होने पर बेचैन हो उठा करेंगी।

खुराक का सर्दी को रोकने वाली शक्ति पर क्या असर होता है? निश्चय ही सभी बच्चों को ठीक सन्तुलित खुराक मिलनी चाहिए। परन्तु इस बात के सबूत नहीं मिले हैं कि तरह तरह की पूरी खुराक लेने के बजाय यदि बच्चा एक चीज कम ले और दूसरी चीज ज्यादा ले तो उससे सर्दी का असर होने की संभावना अधिक रहती है।

विटामिन के बारे में आप क्या कहते हैं? यह सच्ची बात है कि जिस आदमी की खुराक में विटामिन 'ए' बहुत ही कम रहता है उसे सर्दी और अन्य बीमारियों के घर दबोचने का भय बना ही रहता है। परन्तु यह खतरा उन बच्चों के लिए नहीं है जो अच्छी खुराक लेते हैं क्योंकि दूध, मक्खन, मलाई, अंडों व सब्जियों में विटामिन 'ए' भरपूर रहता है।

ऐसा माना जाता है कि जिस बच्चे को विटामिन 'डी' की कमी के कारण रिकेट हैं (सूखा) तो उसे सर्दी व सर्दी से पैदा होने वाले दूसरे रोगों के लगने का डर बना रहता है जैसे ब्रानकाइटिस आदि। परन्तु बच्चे के रिकेट नहीं है और उसकी खुराक में भी विटामिन 'डी' पूरी मात्रा में मिल रहा है तो उसे और अधिक विटामिन 'डी' देने से यह गारन्टी नहीं मिल जायेगी कि अब बच्चे को सर्दी लगने का अधिक खतरा नहीं है। भोजन में विटामिन 'सी' की भी पूरी मात्रा रहनी चाहिए (परिच्छेद ४२१ देखिए)।

६७४ सर्दी के रोगों में बच्चे की उम्र का महत्त्व—दो से छ साल की उम्र के बच्चों पर सर्दी का असर अधिक होता है, उन पर यह असर कई दिनों तक बना रहता है और इससे गड़बड़ी भी होती है। (अमरीका में उत्तरी शहरों में बच्चों पर सर्दी का असर अधिकतर सात वर्ष की उम्र तक बना रहता है—यदि बच्चे स्कूल जाने वाले हुए तो यह असर सात साल के

बाद भी जारी रहता है।) छ साल के बाद बच्चे को न तो बार बार ही ठंड लगेगी और न यह इतना गहरा असर ही करेगी। ९ वर्ष के बच्चे को सर्दी का जितना असर उसे २ साल की उम्र में होता था उससे आधा ही होगा और बारह वर्ष में उसे ६ वर्ष की उम्र में जितना सर्दी का असर हुआ उससे आधा ही होगा। ऐसे बच्चे के माता पिता को—जो सदा बीमार बना रहता है—इससे कुछ तसल्ली मिल सकेगी।

६२५ सर्दी के रोगों के बारे में मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण:—मनोवैज्ञानिकों का यह निश्चय मत है कि कई बड़े लोग व बच्चे यदि वे मानसिक तनाव की हालत में हों या परेशान व दुखी हों तो उन्हें सर्दी के रोगों के असर होने का डर बना रहता है। मैं ६ वर्ष के एक ऐसे ही बच्चे के बारे में जानता हूँ जो अपनी कक्षा में पढ़ाई में पिछड़ जाने के कारण स्कूल जाने से जी चुराता था। हर सोमवार को उसे कई माह तक खाँसी की शिकायत हो जाया करती थी। आप यह कल्पना करेंगी कि वह बहाना करता होगा या बनता होगा। परन्तु यह खाँसी इतनी हल्की भी नहीं होती थी। जबरदस्ती आने वाली सूखी खाँसी भी यह नहीं थी। यह वास्तविक और गहरी खाँसी होती थी। जैसे ही सप्ताह के दिन आगे बढ़ने लगे कि उसकी खाँसी में फर्क पड़ने लगता और शुक्र तक यह पूरी तरह से साफ हो जाती। इसके बाद रविवार की रात को या सोमवार की सुबह को फिर अपने उसी पुराने रूप में नजर आने लगती। इसमें किसी भी तरह के रहस्य जैसी कोई बात नहीं है। हम जानते हैं कि जब कोई आदमी हताश या निराश हो जाता है तो उसे बुरी तरह पसीना छूटता है, उसे ठंड लगती है और हाथ भी ठंडे हो जाते हैं। कई बार दौड़ के पहले खिलाड़ी को दस्तें लगने लगती हैं। इसलिए यह पूरी तरह से संभव भी है कि निराशा के कारण नाक या गले के रक्त संचार पर असर होता है जिससे वहाँ स्थित कीटाणुओं को पनपने में सहायता मिलती है।

६२६ दूसरे बच्चों को छूत लगने या भय —बच्चे को जो ठंड बनी रहती है, उसके बारे में कई बातें कही जा सकती हैं कि वह किन कारणों से है। एक मुख्य बात यह भी है कि वह किन बच्चों के साथ घर में रहता है और खेलता है। स्कूलों पर जो बच्चे अकेले रहते हुए पाये गये हैं उन्हें सर्दी का असर बहुत कम होता है क्योंकि वहाँ उनको दूसरे बच्चों में पुराने किस्म का मौका ही नहीं मिल पाता है जिन्हें सर्दी हो गयी हो। इसलिए उनमें सर्दी के कीटाणु इन बच्चों को छू भी नहीं पाते हैं। इसके अलावा स्कूल में बच्चे

वाले बच्चों में चाहे कितनी भी सुरक्षा क्यों न बरती जाय उन पर सर्दी का असर अधिक बना रहता है। एक व्यक्ति को जब यह पता चलता है कि उसे सर्दी होने जा रही है उसके पहले से ही वह कई लोगों से मिलने जुलने के कारण अपने सर्दी के कीटाणु उन लोगों के लिए छोड़ देता है जबकि उसे भी पता नहीं चलता कि सर्दी होने वाली है। इसके अलावा कुछ ऐसे भी भाग्य शाली बच्चे होते हैं जिन्हें कभी भूले भटके ही सर्दी की बीमारी होती होगी—चाहे उनके आसपास बहुत से ठंड से परेशान लोगों का जमघट ही क्यों न हो।

६२७ क्या परिवार में इस छूत का असर रोका जा सकता है—घरों में जो ठंड की बीमारियाँ होती हैं उनमें बहुत सी ऐसी हैं जिन्हें बच्चा बाहर से लाया है। शुरू में ये हल्की होती हैं। ऐसी हालत विशेषतया वहाँ होती है जहाँ छोटा मकान हो और सब लोग एक दूसरे के संसर्ग में आते हों। इन रोगों के कीटाणु ऐसे घरों में केवल छींकने और खाँसने से ही नजदीक वाले पर असर नहीं कर डालते हैं बल्कि वे कमरे की हवा में भी भारी संख्या में तैरते रहते हैं और दूसरे लोगों की साँस के साथ उनके शरीर में पहुँच जाते हैं। जाँच करने पर पता चला है कि मुँह और नाक पर गाज का पर्दा लगा लेने से ही ये जीवाणु रुक नहीं पाते हैं। ये सब बातें बताने का अर्थ यह है कि मा यदि सर्दी से बचने के लिए मुँह और नाक पर गाज की पट्टी लगाये या बच्चे को अलग रखे तो इससे किसी भी तरह का कोई लाभ नहीं होने का। शिशुओं पर ठंड के कीटाणुओं का अधिक असर नहीं होता है। फिर भी यदि मा खाँसती हो, छींकती हो या उसके गले में खराश हो तो उसे बच्चे से अपना मुँह दूर रखना चाहिए। बच्चे को सम्हालने के पहले अपने हाथ, चम्मच, दूध की चूसनी, टीथिंग रिंग, उसके खिलौने जो धोये जा सके, साबुन से धो डालने चाहिए जिससे अधिक संख्या में रोग के कीटाणु असर नहीं कर सकें।

विशेष परिस्थितियों में जब कि बच्चे पर सर्दी या ऐसे रोग जल्दी ही असर करते हों और यदि मकान भी लम्बा चौड़ा हो तो शिशु को किसी अलग कमरे में दरवाजा बन्द करके रखा जा सकता है और परिवार का ऐसा वयस्क व्यक्ति जिस पर सर्दी का असर न हुआ हो उसकी देखभाल करता रहे। ऐसा व्यक्ति भी उन लोगों के सम्पर्क में तो आता ही है जिन पर सर्दी का असर बना हुआ हो, इसके कारण भी कुछ कीटाणु उसके साथ बने ही रहते हैं। इसलिए उसे चाहिए कि वह रात को शिशु के कमरे में न सोये और न अधिक

बाद भी जारी रहता है।) ७ साल के बाद बच्चे को न तो बार बार ही ठंड लगेगी और न वह इतना गहरा असर ही करेगी। ९ वर्ष के बच्चे का सर्दी का जितना असर उसे २ साल की उम्र में होता था उससे आधा ही होगा और बारह वर्ष में उसे ६ वर्ष की उम्र में जितना सर्दी का असर हुआ उसका आधा ही होगा। ऐसे बच्चे के माता पिता को—जो सदा बीमार बना रहता है—इससे कुछ तसल्ली मिल सकेगी।

६७५ सर्दी के रोगों के बारे में मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण —मनोवैज्ञानिकों का यह निश्चय मत है कि कई बड़े लोग व बच्चे यदि वे मानसिक तनाव की हालत में हों या परेशान व दुखी हों तो उन्हें सर्दी के रोगों के असर होने का डर बना रहता है। मैं ६ वर्ष के एक ऐसे ही बच्चे के बारे में जानता हूँ जो अपनी कक्षा में पढाई में पिछड़ जाने के कारण स्कूल जाने से जी चुराता था। हर सोमवार को उसे कई माह तक खाँसी की शिकायत हो जाया करती थी। आप यह कल्पना करेंगी कि वह बहाना करता होगा या बनता होगा। परन्तु यह खाँसी इतनी हल्की भी नहीं होती थी। जबरदस्ती आने वाली सूखी खाँसी भी यह नहीं थी। यह वास्तविक और गहरी खाँसी होती थी। जैसे ही सप्ताह के दिन आगे बढ़ने लगे कि उसकी खाँसी में फर्क पड़ने लगता और शुक्र तक वह पूरी तरह से साफ हो जाती। इसके बाद रविवार की रात को या सोमवार की सुबह को फिर अपने उसी पुराने रूप में नज़र आने लगती। इसमें किसी भी तरह के रहस्य जैसी कोई बात नहीं है। हम जानते हैं कि जब कोई आदमी हताश या निराश हो जाता है तो उसे बुरी तरह पसीना छूटता है, उसे ठंड लगती है और हाथ भी ठंडे हो जाते हैं। कई बार दौड़ के पहले खिलाड़ी को दस्त लगने लगते हैं। इसलिए यह पूरी तरह से संभव भी है कि निराशा के कारण नाक या गले के रक्त संचार पर असर होता है जिससे वहाँ स्थित कीटाणुओं को पनपने में सहायता मिलती है।

६७६ दूसरे बच्चों को छूत लगने का भय —बच्चे को जो ठंड लगी रहती है, उसके बारे में कई बातें कही जा सकती हैं कि यह किन कारणों से है। एक मुख्य बात यह भी है कि वह किन बच्चों के साथ घर में रहता है और खेलता है। खेतों पर जो बच्चे अकेले रहते हुए पाये गये हैं उन्हें सर्दी का असर बहुत कम होता है क्योंकि वहाँ उनको ऐसे बच्चों में घुलने मिलने का मौका ही नहीं मिल पाता है जिन्हें सर्दी हो गयी हो। इसलिए उनमें सर्दी के कीटाणु इन बच्चों को छू भी नहीं पाते हैं। इसके अलावा स्कूल में पढ़ने

वाले बच्चों में चाहे कितनी भी सुरक्षा क्यों न बरती जाय उन पर सर्दी का असर अधिक बना रहता है। एक व्यक्ति को जब यह पता चलता है कि उसे सर्दी होने जा रही है उसके पहले से ही वह कई लोगों से मिलने जुलने के कारण अपने सर्दी के कीटाणु उन लोगों के लिए छोड़ देता है जबकि उसे भी पता नहीं चलता कि सर्दी होने वाली है। इसके अलावा कुछ ऐसे भी भाग्य शाली बच्चे होते हैं जिन्हें कभी भूले भटके ही सर्दी की बीमारी होती होगी—चाहे उनके आसपास बहुत से ठंड से परेशान लोगों का जमघट ही क्यों न हो।

६७७ क्या परिवार में इस छूत का असर रोका जा सकता है—घरों में जो ठंड की बीमारियाँ होती हैं उनमें बहुत सी ऐसी हैं जिन्हें बच्चा बाहर से लाया है। शुरू में ये हलकी होती हैं। ऐसी हालत विशेषतया वहाँ होती हैं जहाँ छोटा मकान हो और सब लोग एक दूसरे के सम्पर्क में आते हों। इन रोगों के कीटाणु ऐसे घरों में केवल छींकने और खाँसने से ही नजदीक वाले पर असर नहीं कर डालते हैं बल्कि वे कमरे की हवा में भी भारी संख्या में तैरते रहते हैं और दूसरे लोगों की साँस के साथ उनके शरीर में पहुँच जाते हैं। जाँच करने पर पता चला है कि मुँह और नाक पर गाज का पट्टा लगा लेने से ही ये जीवाणु रुक नहीं पाते हैं। ये सब बातें बताने का अर्थ यह है कि मा यदि सर्दी से बचने के लिए मुँह और नाक पर गाज की पट्टी लगाये या बच्चे को अलग रखे तो इससे किसी भी तरह का कोई लाभ नहीं होने का। शिशुओं पर ठंड के कीटाणुओं का अधिक असर नहीं होता है। फिर भी यदि मा खाँसती हो, छींकती हो या उसके गले में खराश हो तो उसे बच्चे से अपना मुँह दूर रखना चाहिए। बच्चे को सम्हालने के पहले अपने हाथ, चम्मच, दूध की चूसनी, टीथिंग रिंग, उसके खिलौने जो धोये जा सकें, साबुन से धो डालने चाहिए जिससे अधिक संख्या में रोग के कीटाणु असर नहीं कर सकें।

विशेष परिस्थितियों में जब कि बच्चे पर सर्दी या ऐसे रोग जल्दी ही असर करते हों और यदि मकान भी लम्बा चौड़ा हो तो शिशु को किसी अलग कमरे में दरवाजा बन्द करके रखा जा सकता है और परिवार का ऐसा वयस्क व्यक्ति जिस पर सर्दी का असर न हुआ हो उसकी देखभाल करता रहे। ऐसा व्यक्ति भी उन लोगों के सम्पर्क में तो आता ही है जिन पर सर्दी का असर बना हुआ हो, इसके कारण भी कुछ कीटाणु उसके साथ बने ही रहते हैं। इसलिए उसे चाहिए कि वह रात को शिशु के कमरे में न सोये और न अधिक

देर तक उसके पास ही रहे। वह उसके पास तब जाये जब शिशु को उसकी जरूरत हो।

यदि आपको सन्देह हो कि किसी बाहरी व्यक्ति को सर्दी का असर है तो आप दृढ़ता के साथ बच्चे को उससे दूर रखें। आप उसे साफ साफ कह सकती हैं कि डाक्टर ने शिशु के लिए कहा है कि उसे ठंड के बीमारों से दूर रखा जाय।

जिन लोगों को पुराना जुकाम या सर्दी हो तब उनका क्या किया जाय? यदि किसी आदमी पर ऐसी सर्दी या कीटाणुओं का असर दो सप्ताह से भी अधिक बना रहता है तो उसे कमरे के बाहर रखने में खास लाभ नहीं है। मैं इसके लिए और भी हिदायतें—जैसे हाथ धोना, शिशु के निकट काम करते हुए अपना मुँह उससे न सटाना आदि—पालते रहने पर जोर दूँगा।

६२८ जिन्हें पुरानी खाँसी हो उनका एक्सरे करवाना जरूरी — घर में जो लोग काम करते हों उन्हें यदि पुरानी खाँसी हो तो डाक्टर से जाँच करवा कर एक्स रे लिवाना चाहिए कि कहीं उन्हें तपेदिक तो नहीं है। उस हालत में इस नियम को कड़ाई से पालन करना चाहिए जब कि घर में कोई शिशु हो या शीघ्र ही शिशु के जन्म लेने की संभावना हो। यदि आपके शिशु या बच्चा हो और आप उसके लिए नौकरानी या नर्स रखने जा रही हैं तो पहले से पता चला लीजिए कि उसे तेपदिक तो नहीं है, यदि संदेह हो तो पहले ही उसका एक्स रे करवा लें।

६२९ छोटे बच्चों पर सर्दी का असर —यदि आपके शिशु पर पहले ही साल सर्दी का असर हुआ तो ऐसी संभावना है कि यह असर साधारण ही रहेगा। शुरू में उसे छींकें आयेंगी। उसकी नाक बहने लगगी, या बुलबुला उठेगा या वह भरी रहेगी। उसे थोड़ी-सी खाँसी भी हो सकती है। सम्भवतया उसे किसी तरह का बुखार नहीं होगा। जब उसके नाक से बुलबुले उठते रहेंगे तो आपकी यह इच्छा होगी कि आप उसका नाक साफ कर दें। परन्तु ऐसा लगता है मानों इसके कारण उसे किसी तरह की तकलीफ नहीं है। इसके विपरीत यदि उसकी नाक भरी रहेगी तो वह बेचैन हो उठेगा। वह अपना मुँह बन्द करने की कोशिश भी करेगा परन्तु साँस घुटने से झल्ला उठेगा। इस तरह नाक भर जाने के कारण उसे सबसे बड़ी बेचैनी और परेशानी तब होती है जब वह स्तन-पान करता है या बोतल से अपनी खुराक लेता है। साँस नहीं ले पाने के कारण कई बार वह स्तन-पान या बोतल से दूध लेने से भी इन्कार कर देता है।

बच्चे की नाक के भरे रहने पर रबड़ की छोटी पिचकारी से—जिसका सिरा भी मुलायम रबड़ का हो—साफ किया जा सकता है। उसे बाहर खींचा जा सकता है। रबड़ के गोले को दबाकर पिचकारी का सिरा नाक में डाल दीजिये, फिर गोले को खुला छोड़ दीजिये।

बच्चे के कमरे में यदि अधिक भाप की नमी रखी जाती है तो उसके नाक में मल नहीं सूखेगा (परि० ६३२)। यदि मल बुरी तरह से भर गया है तो डाक्टर इसे मुलायम बनाने के लिए दवाई की बूँदें बतायेगा जिन्हें आप उसकी खुराक लेने के पहले नाक में डाल दें। दूसरी ओर ऐसी सर्दी में शिशु की भूख नहीं घटती है। आम तौर पर ऐसी सर्दी एक सप्ताह म जाती रहती है। कभी कभी भले ही उसकी सर्दी बहुत ही लंबे समय तक बनी रहती है फिर भी वह ज्यादा तेज़ नहीं होती है।

कभी कभी सचमुच ही शिशु की सर्दी गंभीर रूप धारण कर सकती है। उसे ब्रोन्काइटिस और दूसरी गड़बड़ी भी हो सकती है। परंतु पहले साल ऐसी गड़बड़ी अधिक नहीं होती है जबकि दूसरे साल ऐसा होना सामान्य बात है। यदि उसे बार बार खाँसी आती हो, या जोर से खाँसी आती हो अथवा खाँसी के साथ घरघराहट की आवाज होती है तो चाहे उसे बुखार हो या नहीं आप डाक्टर को उसे जरूर दिखायें। ठीक यही नियम उस हालत में लागू होता है जब वह सर्दी के कारण बीमार नज़र आता हो। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि शिशु सर्दी के मारे बीमार पड़ सकता है चाहे उसे बुखार हो या न हो।

६३० शैशव काल के बाद सर्दी और बुखार—कुछ बच्चों को ऐसी ही हल्की सर्दी, जिसमें बुखार नहीं आता है और न कोई गड़बड़ी ही होती है, हुआ करती है, ठीक वैसी ही जैसी उन्हें शैशवकाल में होती रहती थी। तथापि जब बच्चा एक या दो वर्ष का हो जाता है उसको सर्दी का असर अधिक तेज़ होने लगता है। यहाँ एक सामान्य घटना प्रस्तुत की जा रही है। दो साल का बच्चा सुबह दस बजे के खाने के पहले अच्छी तरह से भला चंगा था। खाने के समय वह थोड़ा सा थका हुआ नज़र आता है और उसकी भूख भी रोजाना की अपेक्षा कुछ कम होती है। इसके बाद ही दोपहर को जब वह सोकर उठता है तो कुछ चिड़चिड़ा-सा दिखायी देता है और मा को लगता है कि उसका बदन गर्म हो उठा है। वह उसका टेम्प्रेचर लेती है जो १०२° होता है। जब तक डाक्टर आता है, टेम्प्रेचर १०४° तक पहुँच जाता

देर तक उसके पास ही रहे। वह उसके पास तब जाये जब शिशु को उसकी जरूरत हो।

यदि आपको सन्देह हो कि किसी बाहरी व्यक्ति को सर्दी का असर है तो, आप दृढ़ता के साथ बच्चे को उससे दूर रखें। आप उसे साफ साफ कह सकती हैं कि डाक्टर ने शिशु के लिए कहा है कि उसे ठंड के बीमारों से दूर रखा जाय।

जिन लोगों को पुराना जुकाम या सर्दी हो तब उनका क्या किया जाय? यदि किसी आदमी पर ऐसी सर्दी या कीटाणुओं का असर दो सप्ताह से भी अधिक बना रहता है तो उसे कमरे के बाहर रखने में खास लाभ नहीं है। मैं इसके लिए और भी हिदायतें—जैसे हाथ धोना, शिशु के निकट काम करते हुए अपना मुँह उससे न सटाना आदि—पालते रहने पर जोर दूँगा।

६२८ जिन्हें पुरानी खाँसी हो उनका एक्सरे करवाना जरूरी — घर में जो लोग काम करते हों उन्हें यदि पुरानी खाँसी हो तो डाक्टर से जाँच करवा कर एक्स रे लिवाना चाहिए कि कहीं उन्हें तपेदिक तो नहीं है। उस हालत में इस नियम को कड़ाई से पालन करना चाहिए जब कि घर में कोई शिशु हो या शीघ्र ही शिशु के जन्म लेने की संभावना हो। यदि आपके शिशु या बच्चा हो और आप उसके लिए नौकरानी या नर्स रखने जा रही हैं तो पहले से पता चला लीजिए कि उसे तेपदिक तो नहीं है, यदि संदेह हो तो पहले ही उसका एक्स-रे करवा लें।

६२९ छोटे बच्चों पर सर्दी का असर —यदि आपके शिशु पर पहले ही साल सर्दी का असर हुआ तो ऐसी सभावना है कि यह असर साधारण ही रहेगा। शुरू में उसे छींकें आयेंगी। उसकी नाक बहने लगेगी, या बुलबुला उठेगा या वह भरी रहेगी। उसे थोड़ी-सी खाँसी भी हो सकती है। संभवतया उसे किसी तरह का बुखार नहीं होगा। जब उसके नाक से बुलबुले उठते रहेंगे तो आपकी यह इच्छा होगी कि आप उसका नाक साफ कर दें। परन्तु ऐसा लगता है मानों इसके कारण उसे किसी तरह की तकलीफ नहीं है। इसके विपरीत यदि उसकी नाक भरी रहेगी तो वह बेचैन हो उठेगा। वह अपना मुँह बन्द करने की कोशिश भी करेगा परन्तु साँस घुटने से झल्ला उठेगा। इस तरह नाक भर जाने के कारण उसे सबसे बड़ी बेचैनी और परेशानी तब होती है जब वह स्तन-पान करता है या बोतल से अपनी खुराक लेता है। साँस नहीं ले पाने के कारण कई बार वह स्तन पान या बोतल से दूध लेने से भी इन्कार कर देता है।

बच्चे की नाक के भरे रहने पर रबड़ की छोटी पिचकारी से—जिसका सिरा भी मुलायम रबड़ का हो—साफ किया जा सकता है। उसे बाहर खींचा जा सकता है। रबड़ के गोले को दबाकर पिचकारी का सिरा नाक में डाल दीजिये, फिर गोले को खुला छोड़ दीजिये।

बच्चे के कमरे में यदि अधिक भाप की नमी रखी जाती है तो उसके नाक में मल नहीं सूखेगा (परि० ६३२)। यदि मल बुरी तरह से भर गया है तो डाक्टर इसे मुलायम बनाने के लिए दवाइ की बूँदें बतायेगा जिन्हें आप उसकी खुराक लेने के पहले नाक में डाल दें। दूसरी ओर ऐसी सर्दी में शिशु की भूख नहीं घटती है। आम तौर पर ऐसी सर्दी एक सप्ताह में जाती रहती है। कभी कभी भले ही उसकी सर्दी बहुत ही लंबे समय तक बनी रहती है फिर भी वह ज्यादा तेज़ नहीं होती है।

कभी कभी सचमुच ही शिशु की सर्दी गंभीर रूप धारण कर सकती है। उसे ब्रोन्काइटिस और दूसरी गड़बड़ी भी हो सकती है। परन्तु पहले साल ऐसी गड़बड़ी अधिक नहीं होती है जबकि दूसरे साल ऐसा होना सामान्य बात है। यदि उसे बार बार खाँसी आती हो, या जोर से खाँसी आती हो अथवा खाँसी के साथ घरघराहट की आवाज होती है तो चाहे उसे बुखार हो या नहीं आप डाक्टर को उसे जरूर दिखायें। ठीक यही नियम उस हालत में लागू होता है जब वह सर्दी के कारण बीमार नज़र आता हो। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि शिशु सर्दी के मारे बीमार पड़ सकता है चाहे उसे बुखार हो या न हो।

६३० **शैशव काल के बाद सर्दी और बुखार**—कुछ बच्चों को ऐसी ही हल्की सर्दी, जिसमें बुखार नहीं आता है और न कोई गड़बड़ी ही होती है, हुआ करती है, ठीक वैसी ही जैसी उन्हें शैशवकाल में होती रहती थी। तथापि जब बच्चा एक या दो वर्ष का हो जाता है उसको सर्दी का असर अधिक तेज़ होने लगता है। यहाँ एक सामान्य घटना प्रस्तुत की जा रही है। दो साल का बच्चा सुबह दस बजे के खाने के पहले अच्छी तरह से भला चंगा था। खाने के समय वह थोड़ा सा थका हुआ नज़र आता है और उसकी भूख भी रोजाना की अपेक्षा कुछ कम होती है। इसके बाद ही दोपहर को जब वह सोकर उठता है तो कुछ चिड़चिड़ा सा दिखायी देता है और मा को लगता है कि उसका बदन गर्म हो उठा है। वह उसका टेम्प्रेचर लेती है जो १०२° होता है। जब तक डाक्टर आता है, टेम्प्रेचर १०४° तक पहुँच जाता

मा हमेशा ही अपने बच्चे को बाहर निकालने के लिए अधिक उतावली रहती है और सदा ठंड की मौसम में डाक्टर को यही कहानी बार बार सुनी पड़ती है। मा कहती है, "उसकी सर्दी ठीक हो गयी थी और वह दिन भी बहुत अच्छा था इससे मैंने उसे बाहर घुमाने का इरादा किया कि उसकी तबियत बहल जायेगी। परन्तु रात को उसकी खाँसी बहुत तेज हो गयी और उसके कानों में भी दर्द रहने लग गया है।" इस बात का कोई सबूत नहीं है कि सूरज की रोशनी से सर्दी की बीमारी ठीक हो जाती हो परन्तु ऐसे कई उदाहरण हैं कि ठंडी हवा की लपट से सर्दी और भी बिगड़ जाती है।

बहुत से बच्चे ऐसे भी होते हैं जिन्हें सर्दी लग जाने पर घर में नहीं रखा जाता है, वे खुले में घूमते रहते हैं और कभी कोई खतरनाक बात नहीं होती है। परन्तु सभी मामलों में यह बात लागू नहीं होती है। डाक्टर अधिकतर ऐसे मामले ही देखता है जो बिगड़ जाया करते हैं अतएव वह जरूरत से भी ज्यादा सतर्क रहा करता है। ठंड लग गयी हो उस बच्चे को एक या दो दिन तक घर में ही रखें। जब उस की सर्दी के आखिरी लक्षण भी जाते रहें तो उसे छायादार जगह में बीस या तीस मिनिट के लिए बाहर निकालें। यदि पहले दिन इस तरह बाहर रखने पर सर्दी असर नहीं करे तो आप उसे दूसरे दिन बाहर खेलने फिरने दें। किसी बड़े बच्चे के साथ आपको इतना परेशान होने की जरूरत नहीं है।

क्या बच्चे को बिस्तर में लिटाये रखा जाय या नहीं। यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि क्या उसे बुखार है, उसकी उम्र कितनी है और उसे कितनी पीड़ा हो रही है। इन सब बातों का सही उत्तर डाक्टर ही आपको दे सकता है। आम तौर पर यदि बच्चे को बुखार नहीं हो तो उसे लेटाये रखने की जरूरत नहीं है। परन्तु मेरी राय यह है कि छोटे बच्चे को यदि उसकी सर्दी तेज हो जाये तो शुरू के एक दो दिन बिस्तर में लेटाये रखना चाहिए। यदि दो दिनों के बाद भी उसकी सर्दी हल्की ही बनी रहे और बुखार न हो तो उसे इधर उधर रेंगने देने में कोई हानि नहीं है। कई छोटे बच्चे ऐसे होते हैं जिन्हें यदि जबरदस्ती से बिस्तरे पर लिटाये रखा जाता है तो वे घरों रोने लगते हैं और कूदने व चीखने लग जाते हैं। दूसरे बच्चे जो आये दिन बिस्तरों के बाहर रहने के आदी हैं उन्हें कपड़े पहना कर रखा जाये तो वे गर्म [illegible] में शुरू से ही बच्चे को यदि बुखार न हो तो [illegible] परन्तु आप

उसे निश्चय ही बाहर न निकालें, घर में ही उसे रखें और ज्यादा उछल कूद न करने दें। पाँच साल के या इससे अधिक बड़े बच्चे को यदि केवल ठंड लगी हो और बुखार न हो तो उसे बिस्तर में लेटाये रखने की जरूरत नहीं है।

ठंड लग जाने पर बच्चे को कपड़े पहिनाये रखना जरूरी है। आपका लक्ष्य यह होना चाहिए कि बच्चे के शरीर को बराबर गर्मी पहुँचती रहे। यह न हो कि एक हिस्सा तो गर्म रहे और दूसरा ठंडा। यदि वह बिस्तर में बैठा रहता है तो उसके बदन पर हल्का ऊनी स्वेटर या लबादा पड़ा रहना चाहिए जिससे उसका ऊपरी हिस्सा भी टाँगों की तरह ही ढका रहे। उसकी टाँगों पर बहुत ज्यादा कम्बल न उढायें। गर्म कमरे में एक फलालैन से ढँकना ही ठीक है। आपको चाहिए कि आप उसे इस तरह नहीं ढके कि नीचे का हिस्सा तो पसीने से तर-बतर हो जाये और ऊपर के हिस्से को ठंड लगती रहे। यदि बच्चा लेटा नहीं है और घर में चक्कर लगाता हो तो भी कपड़े पहनाने में यही तरीका काम में लें जिससे शरीर को बराबर गर्मी पहुँचती रहे। उसकी टाँगें जितनी ढँकी रहती हैं उतने ही कपड़े उसके सीने पर रहें। (फर्श के आसपास हवा सबसे अधिक ठंडी और असर करने वाली होती है।) शरीर को एक-सा गर्म रखने के लिए उसे ऊपर से लबादा पहनाना चाहिए। पैरों में बड़े मोजे या नीचे तक का अंडरवियर ठीक रहता है।

जिस कमरे में बच्चा खेलता हो उस कमरे का तापमान ७२° तक रखना चाहिए। (यदि वह स्वस्थ हो तो ६८° ठीक रहता है।) रात को भी कमरे को ठीक गर्म रखना चाहिए। इसका मतलब यह हुआ कि आप खिड़कियाँ बंद रखें। इससे बंद ठंडी हवा के झोंके या नमी का डर नहीं रहता है चाहे बच्चा रात को खुला ही रह जाय। यदि आदमी स्वस्थ हो तो ठंडी हवा शरीर के लिए अच्छी रहती है परन्तु जब उसे ठंड हुई हो तो ठंडी हवा से नुकसान पहुँचने का खतरा रहता है। यदि आपको कमरे में घुटन होने से परेशानी होती हो तो अन्दर का दरवाजा खोल लें या दो मिनट तक खिड़कियाँ खुली रख कर कमरे में हवा आ जाने दें और फिर बंद कर दें।

६३३ **गर्म कमरे में हवा को नम रखना**—डाक्टर कभी कभी सर्दी लग जाने पर कमरे को नम रखने या गर्म भाप से उसे तर रखने का सुझाव देते हैं। इसके कारण हवा के रूखेपन को नम करने तथा नाक व गले की जलन में इससे चैन मिलता है। खास तौर पर सूखी खाँसी या गले में खराश

इस रुकावट के कारण ठीक तरह से धो भी नहीं सके (कान धोने की जो पिचकारी होती है इससे खींच कर नाक का मल बाहर निकाला जा सकता है)।

दूसरा —जब ठंड बिगड़ गयी हो या जुकाम बिगड़ गया हो तब नाक में पीले रंग का गाढ़ा-सा मल सूखकर जम जाता है और अपने आप बाहर नहीं निकलता है तब इस दवा से लाभ पहुँचता है।

तीसरा —जब डाक्टर कान और गले को जोड़ने वाली नली को जो कान में पीड़ा होने पर बन्द हो जाती है और वह उसे खुली रखना चाहता है तो इस दवा का उपयोग करता है।

नाक में डालने की दवा की यह बूँदें तब अधिक लाभ पहुँचाती हैं यदि यह नाक में गहरी जा सके और उसके ऊपर वाले हिस्से में पहुँच सके। कान साफ़ करने की पिचकारी से नाक के सामने का मल बाहर खींच लीजियेगा। उस के बाद बच्चे को बिस्तर पर पीठ के बल इस तरह लेटा दीजिये कि उसका सिर एक ओर लटका रहे। उसकी नाक में बूँद टपकायें और उसे इसी हालत में आधे मिनट तक रहने दीजिये जिससे यह दवा नाक में ऊपर नीचे तक काम कर सके।

नाक में डालने की दवा डाक्टर के कहने पर ही काम में लें और हर चार घंटे के बाद एक बार से अधिक न डालें। इसे आप जब तक डाक्टर न कहे एक सप्ताह से ज्यादा चालू न रखें। नाक में डालने की इन दवाइयों में सबसे बड़ी अड़चन यही आती है कि बच्चा जिस समय यह दवा डाली जाती है उससे बचने के लिए बहुत हाथ पैर पटकता है।

परन्तु कुछ हालतें ऐसी होती हैं जब नाक भर जाने के कारण बच्चा बहुत परेशान हो जाता है तब इन दवाओं से अच्छा लाभ पहुँचता है।

इस के अलावा बाजार में सीने पर मलने के मलहम और बाम मिला करते हैं, जिनसे चमड़ी पर मालिश होने से बलगम हल्का होकर निकल सके या कुछ ऐसे तेल होते हैं कि नाक में उनकी खुशबू मल को हल्का करने में मदद देती है। इस तरह के इलाज से कुछ लाभ भी होता है या नहीं यह सन्देहजनक है। यदि इससे किसी प्रकार का लाभ पहुँचता हो तो काम में लें। इससे किसी तरह का नुकसान नहीं है।

६३५ खाँसी की दवाइयाँ —खाँसी की कोई भी दवा सर्दी को ठीक नहीं कर सकती अर्थात् उससे ठंड के कीटाणु नहीं मरते हैं। इससे केवल साँस की नली में या गले में जो खराश होती है वह हल्की हो जाती है जिससे

खाँसी कभी-कभी उठती है या इससे बलगम ढीला पड़ जाता है। वह आदमी जिस की साँस नली या फेफड़े में सर्दी का असर हो गया हो उसे कभी-कभी खाँस कर बलगम को बाहर निकाल देना चाहिए। डाक्टर अधिकतर ऐसी दवा देते हैं जिससे खाँसी बार बार इतनी न उठे कि आदमी थक जाय या वह चैन से सो भी नहीं सके अथवा उसके गले में जलन होने लग जाय। यदि किसी बच्चे या बड़े को बार बार खाँसी उठती हो तो उसका इलाज डाक्टर की देखरेख में होना ही चाहिए और उसी की सलाह से खाँसी की दवा लेनी चाहिए।

कान में पीडा

६३६ छोटी उम्र के बच्चों में कान की पीड़ा अधिक होती है — कुछ बच्चों में सर्दी के असर होने के साथ ही कान में भी पीड़ा होने लगती है और कई बच्चों के कान में कभी पीड़ा नहीं होती है। पहले तीन या चार साल तक कान में रोग का असर अधिक हुआ करता है। इस उम्र में ठंड लग जाने पर अधिकतर कानों पर भी रोग का असर हुआ करता है। परन्तु हम ठंड को ही अकेले दोष नहीं दे सकते और कई बार बच्चे के कान में पीड़ा होने के पहले ठंड लगने के लक्षण भी नहीं दिखायी देते हैं।

आम तौर पर यदि ठंड अधिक दिनों तक नहीं बनी रहे तो कान में दर्द नहीं होता है। दो साल से बड़ी उम्र का बच्चा आपको बता सकता है कि क्या मामला है। छोटा शिशु या तो अपने कान को मलता रहेगा या घंटों बुरी तरह से रोता रहेगा। कान की पीड़ा में बुखार भी होता है और बहुत सी बार नहीं भी होता है। इस उम्र में शिशु के कान में पीड़ा होने पर डाक्टर यदि जाँच भी करेगा तो उसे कान के पर्दे के ऊपर का भाग लाल और सूजा नज़र आयेगा। परन्तु यह फोड़ा या घाव नहीं होता है। यदि दूसरा उपचार किया जाय अथवा नहीं, इस तरह कान में पीड़ा होने पर बच्चे को गर्म कमरे में आराम के साथ कुछ दिन लेटाये रखने पर जल्दी ही ठीक हो जाता है। परन्तु कई बार कान की पीड़ा में, जब कि बुखार भी उसके साथ शुरू हो जाता है, यदि जल्दी ही इलाज नहीं आरम्भ किया जाता है, तो वह बिगड़ कर कुछ ही दिनों में फोड़े का रूप ले लेता है। कभी कभी हल्की कान की पीड़ा में कान के पीछे के भाग में दर्द होने लगता है, परन्तु यह उस हिस्से में जो कान की हड्डी है उसमें फोड़े के कारण दर्द नहीं है और इस उम्र

में ऐसा गंभीर रोग नहीं हुआ करता है। मैं इन बातों की खुलकर चर्चा इसलिए कर रहा हूँ कि आप बच्चे के पहली बार ही कान में दर्द होते ही किसी तरह के फोड़े या अन्दरूनी भाग में रोग की शंका से परेशान न हो जाँय।

आजकल की दवाइयों को देखते हुए यदि जल्दी ही इलाज शुरु कर दिया जाता है तो उससे कान में फोड़ा या रोग के अन्दरूनी भाग में फैलने की नौबत ही नहीं आती है।

जब कभी आपके बच्चे के कान में दर्द हो तो आप उसी दिन उसे डाक्टर को बतायें, विशेषकर जब उसे इसके साथ बुखार भी हो तो उसे बताना बहुत जरूरी है। शुरू में कान के रोगों पर आजकल की दवाइयाँ (जब जरूरी हों तभी काम में लें) अच्छा असर करती हैं।

मान लीजिए कि आपको डाक्टर तक पहुँचने में कई घंटे लग सकते हैं तब उस हालत में इस पीड़ा से बच्चे को चैन देने के लिए क्या करना चाहिए? उस जगह पर गर्म पानी या गर्म कपड़े से सेक करना ठीक रहता है। परन्तु छोटे बच्चे यह पसन्द नहीं करते हैं और इससे बेचैन हो जाते हैं। एस्पीन से पीड़ा में कुछ छुटकारा मिल जाता है। एक छोटे बच्चे को सवाग्रेन वाली एस्पीन की एक गोली, एक से पाँच साल वाले बच्चे को एस्पीन की दो छोटी गोली (अढाइ ग्रेन), छ से बारह साल वाले बच्चे को एस्पीन की तीन छोटी गोली (पौने चार ग्रेन)। इसके अलावा यदि आपके पास उसी बच्चे के लिए डाक्टर द्वारा बतायी गयी खाँसी की दवा रखी हो जिसमें 'कोडायन' हो तो इससे और भी अधिक सहायता मिल सकेगी। किसी बड़े आदमी या बड़े बच्चे के लिए सुझायी गयी दवा में कोडायन की मात्रा अधिक होती है। कोडायन से दर्द बंद हो जाता है साथ ही उससे खाँसी भी ठीक होती है। यदि कान में पीड़ा तेज हो तो आप इन सबको एक साथ ही काम में लें (गर्म सेक–एस्पीन–कोडायन)।

कभी कभी शुरू में कान में रोग का असर होने पर उसका पर्दा टूट जाता है और उससे पतला मवाद आने लगता है। कई बार ऐसा होता है कि न तो बच्चे को बुखार ही होता है और न उसने कान में पीड़ा की शिकायत ही की, फिर भी सुबह सोकर उठने पर आप देखेंगी कि कान में से पतला मवाद निकल कर तकिये पर फैला हुआ है। आम तौर पर यह पर्दा तभी फटता है जब कई दिनों तक पीड़ा और बुखार बना रहता है और कान में चरम कई दिनों से बहता रहता है। कैसी भी हालत हो जब आप यह देखें कि बच्चे के कान में से पीप बहने

लगी है तो आप ज्यादा से ज्यादा यही करें कि रूई की बत्ती बनाकर पीप सोखने के लिए लगा दें और कान के बाहरी हिस्से को साबुन और पानी से साफ कर डाल और फिर डाक्टर को दिखला दें। यदि इसके बाद भी पीप बाहर बह निकलती है और चमड़ी पर बह आती है जिससे जलन होने लगती हो तो आप इस पीप को धोकर हटा लें और जहाँ जहाँ यह पीप उतरती है वहाँ की चमड़ी पर वेसलीन लगा लें।

आम तौर पर कान म रोग के हल्के से असर के साथ ही बहरापन आ जाता है। व्यावहारिक रूप से ऐसे सभी मामलों में रोग के दूर होते ही बहरापन भी जाता रहता है यदि रोग का जल्दी ही और ठीक ढग से उपचार किया गया तो।

ब्रोन्काइटिस और निमोनिया

६३७ ब्रोन्काइटिस (साँस नली प्रदाह) —यह रोग हल्के से लेकर गभीर तक हुआ करता है। जब यह हल्का होता है तो बुखार नहीं रहता है और गभीर होने पर बुखार बना रहता है। ब्रोनकाइटिस का मतलब यह है कि सर्दी का असर साँस नली तक पहुँच गया है। आम तौर पर इसमें खाँसी तेज़ रहती है। कइ बार ऐसी हालत में आप दूर से ही सोते बच्चे की साँस लेने की घरघराहट की आवाज सुन सकती हैं और जैसे ही उसकी छाती को छुयेंगी तो वहाँ आप को बलगम की हरकत महसूस होगी।

बहुत हल्की ब्रोन्काइटिस, जिसमें बुखार, खाँसी न हो, भूख भी कम न हो, वह साधारण जुकाम से कुछ ही अधिक होती है। तथापि बच्चा यदि रोगी-सा लगने लगे, या बार बार खाँसता हो, अथवा उसे १०१° बुखार हो तो उसी दिन डाक्टर को बताना चाहिए, क्योंकि आधुनिक दवाइयाँ यदि शुरूआत में ही जरूरत होने पर दी जायें तो अधिक से अधिक लाभ पहुँचाती हैं।

ऐसा छोटा शिशु जिसे बार बार बार खाँसी आती हो, भले ही उसे बुखार हो या नहीं, डाक्टर को दिखाना चाहिए, क्योंकि शुरू के एक या दो माह में बिना बुखार के भी गभीर रोगों का असर हो जाता है। इसी दौरान में यदि उसे भूख बराबर लगती है और वैसे उसका स्वास्थ्य यदि ठीक रहता हो तो आपको चिन्ता करने की जरूरत नहीं है।

निमोनिया —आम तौर पर बच्चे पर ठड का असर कई दिनों तक रहने के बाद ही निमोनिया होता है परन्तु यह बिना किसी तरह की चेतावनी के ही अचानक हो जाता है। आपको तब जाकर सन्देह होता है जब बच्चे का

टेम्प्रेचर १०३° या १०४° हो जाय, साँस तेजी से उठने गिरने लगे और उसे खाँसी भी आने लगे। शुरू में अक्सर उल्टी भी होती है और कई बार छोटे बच्चे का बदन या हाथ पैर ऐंठने भी लग जाते हैं। यदि साधारण निमोनिया का इलाज तत्काल ही किया जाये तो आजकल की दवाइयों से उसी समय आराम पहुँचता है। अतएव जैसे ही आपके बच्चे को बुखार और खाँसी हो तो आप उसे तत्काल डाक्टर को बतायें।

इसके अलावा अजीब किस्म का निमोनिया भी होता है जो जीवाणुओं के कारण होता है। इस "एटीपीकल" निमोनिया में बच्चा कम बीमार रहता है यद्यपि बीमारी कई दिनों तक बनी रहती है।

गले में खरखराहट और जलन (क्रोप)

६३८ बिना बुखार के अचानक ही गले में खरखराहट होना — बच्चे के गले में होनेवाले कई तरह के रोगों को अंग्रेजी में "क्रोप" कहा जाता है। आम तौर पर इसमें तेज, रूखी खरखराहट वाली खाँसी हुआ करती है और खाँ, खों, खों की लगातार आवाज होती रहती है और कभी कभी साँस लेने में भी फन्दा लग जाता है।

बच्चों में आम तौर पर इस तरह की जो हल्की बीमारी पायी जाती है वह ऐंठन वाली, बिना बुखार के होती है और कभी भी सायंकाल को अचानक ही हो जाती है। दिन भर बच्चा अच्छी तरह रहता आया है, उसे हल्की सी ठंड लगी हुई है, खाँसी का नामनिशान भी नहीं है। अचानक ही वह तेज खाँसी के मारे जाग जाता है, तेज जोरों की रूखी खाँसी उठती है और उसे साँस लेने में भी तकलीफ होने लगती है। वह साँस लेने के लिए हाथ पैर पटकता है, जी जान से कोशिश करता है। यदि आप पहली बार इसे देखेंगी तो यह चित्र काफी करुणाजनक लगेगा। परन्तु यह इतना गंभीर नहीं होता है जैसा आपको दिखायी देता है। किसी भी तरह की 'क्रूप' तेज खाँसी में आप बच्चे को उसी समय डाक्टर को दिखायें।

जब तक डाक्टर आये तब तक के लिए इसकी संकटकालीन चिकित्सा आप भाप भरी नम हवा से करें। इसके लिए स्नानघर कमरा अच्छा रहेगा क्योंकि आप उसमें पूरे में जल्दी ही भाप भर सकेंगी। यदि उस समय पानी गर्म हो रहा हो तो आप उसे स्नानघर में ले जाकर पानी का टब में भर लें (भाप बनाने के लिए, न कि बच्चे को उसमें नहलाने के लिए)। यदि स्नानघर में

फुहारा हो तो और भी अच्छा। बच्चे को भी स्नानघर में ले जायें। यदि उस समय पानी गर्म न हो तो बिजली के चूल्हे पर या स्टोव पर पानी की केतली भर कर भाप बनायें। जब तक सारे कमरे में भाप न हो जाय आप बच्चे को केतली की भाप के पास रखें। यदि आप यह इन्तजाम न कर पायें तो रसोईघर में या बाहर स्टोव पर पतीली में गर्म पानी चढ़ाकर उसकी भाप उठने दें और उस भाप के पास बच्चे को रखें। यदि आप पतीली और बच्चे के शरीर पर छाता तान लेंगी तो उससे भाप जल्दी ही खतम न होकर कुछ देर वहीं बनी रहेगी और आप उसका लाभ उठा सकेंगी।

जैसे ही बच्चा इस भाप भरी हवा म साँस लेता है उसकी तबियत सुधरने लगेगी। इस दौरान में आप उस कमरे में जहाँ उसका बिस्तर हो, हवा को भाप से नमकर डालें। जब तक इस रोग के लक्षण दिखायी दें किसी बड़े आदमी को बच्चे के पास जागते रहना चाहिए। तीन रात तक बच्चे के साथ उसी कमरे में सोना चाहिए और खाँसी उठ आने के बाद हर दूसरे तीसरे घंटे बाद आपको जाग कर यह देख लेना चाहिए कि बच्चे को साँस लेने में किसी तरह की अड़चन तो नहीं है। कभी कभी इस तरह ऐंठन वाली खाँसी (स्पासमोडिक क्रूप) का दौरा दूसरी या तीसरी रात को फिर पड़ता है। इसे टालने के लिए आप बच्चे को उसी कमरे म लिटाया रखें जिसे तीन रातों तक आप भाप से नम कर सकें। गले में जलन, ऐंठन और खाँसी, साँस लेने में रुकावट वाली यह बीमारी सर्दी के असर—गले के कमजोर होने और रूखी हवा के मिल जाने से होती है।

६३९ **गले में सूजन व साँस नली में रुकावट, खाँसी और बुखार के साथ** —(लारेन्गो-ब्रोन्काइटिस) यह बहुत ही गंभीर तरह की 'क्रूप' होती है जिसमें सीने में भी दर्द होता है। दिन या रात को किसी भी समय अचानक या धीरे धीरे एक साथ ही तेज खाँसी उठती है और साँस लेने में रुकावट पैदा हो जाती है। भाप से केवल थोड़ा सा ही लाभ पहुँच पाता है। **यदि आपके बच्चे को इस तरह गले में गरगराहट हो और तेज खाँसी के साथ बुखार हो या बुखार न हो और साँस लेने में गले में रुकावट होती हो तो बिना देर किये उसे डाक्टर की देखरेख में लगातार चौबीसों घंटा रखिए।** यदि आप अपने डाक्टर के पास जल्दी नहीं पहुँच पायें तो किसी भी दूसरे डाक्टर की मदद लीजिए। यदि डाक्टर आपके यहाँ तक नहीं आ सके तो आप बच्चे को अस्पताल ले जाइये।

६४० गले का डिफ्थीरिया —यह क्रूप का ही दूसरा रूप है। इसमें गले की खरखराहट धीरे बढ़ती जाती है और साथ साथ खाँसी भी, तथा साँस लेने में रुकावट भी हो जाती है। इसमें बुखार भी होता है। यदि बच्चे को डिफ्थीरिया का टीका लग चुका है तो इसमें किसी तरह का खतरा नहीं है।

जो भी हो, कैसा भी क्रूप क्यों न हो (ऊपर लिखे रोग के लक्षण होते ही) आप बच्चे को तत्काल ही डाक्टर को दिखाइये। उस समय ऐसा करना बहुत ही जरूरी है जब साँस लेने में रुकावट व गले में तेज खराब खरखराहट के साथ साथ बुखार भी १०१° या इससे अधिक हर वक्त बना रहता हो।

सिन्यूसिटिस, टोन्सिल और ग्रंथियों की सूजन

६४१ नाक के चारों ओर की हड्डियों की झिल्लियों पर रोग का असर (सिन्यूसिटिस) —नाक के चारों ओर जो हड्डियाँ हैं उनकी झिल्लियाँ होती हैं जिन्हें सिन्यूज कहते हैं। एक छोटे से छेद के रूप में हर झिल्ली का मुँह नाक के अन्दर के भाग में खुलता है। इनमें से कुछ गाल की हड्डियों, ललाट भौंहों के ठीक ऊपर, नाक के ऊपर की हड्डियों, व नाक के अन्दर के पिछले वाले भाग में होती हैं। बच्चों में गाल की हड्डियाँ तथा नाक के अन्दर पिछले वाले भाग की झिल्लियाँ इतनी विकसित उस समय नहीं होती हैं कि उन पर रोग के कीटाणुओं का असर न हो सकता हो। ललाट की व नाक के पिछले भाग की झिल्लियाँ छः वर्ष के हो जाने के बाद पनपती हैं। जब नाक में बहुत ही तेज ठंड का असर हो गया हो या कई दिनों तक ठंड का असर बना रहता है तो इन झिल्लियों पर भी इसका असर पड़ता है। साधारण नाक की सर्दी की अपेक्षा इन झिल्लियों पर हुआ ठंड का असर अधिक दिनों तक बना रहता है क्योंकि एक तो ये अन्दर के हिस्से में बंद सी रहती हैं और जल्दी ही साफ नहीं होती हैं। इस तरह झिल्लियों पर यह असर कभी कभी बहुत ही हल्का होता है और गले में एकाध बार ग्यार उतर आने पर ही इसका पता चलता है। कभी कभी इसके कारण जब बच्चा बिस्तर में लेटता है या सुबह जागता है तो तेज खाँसी उठती है। जब कभी डाक्टर को इसका संदेह होता है तो वह एक्सरे या अन्दर के भाग में रोशनी डालकर के भी देखता है। जिस ढंग का मामला होता है, उसे देखते हुए ही वह उपचार करता है जिनमें नाक में टपकाने की बूँदें, मल रोकने को रूई की बत्तियाँ, पिचकारी से मल को बाहर खींचना, खाने की दवाइयाँ आदि होती हैं।

डाक्टर जो भी इलाज करे आपको यह बात याद रखनी चाहिए कि बच्चे की साधारण देखभाल की ओर अधिक ध्यान देना जरूरी है। झिल्लियों पर रोग का असर ठंड की बीमारी का ही दूसरा तेज रूप होता है। जिस तरह ठंड लग जाने पर बच्चे को गर्म रखने, घर के अन्दर ही रहने देने तथा भाप से नम हवा में रखने से लाभ पहुँचता है, ठीक यही बातें इस रोग में भी उपयोगी हैं। बच्चे को ठीक से कपड़े पहनाने चाहिए जिससे हाथ पैर और धड़ ढके रहें और रात को कमरे की खिड़कियाँ भी बन्द रखा करें।

६४० टोन्सिल की सूजन —यह एक ऐसी बीमारी है जिसके वास्तविक लक्षण सामने दिखाई पड़ते हैं। यह बीमारी स्ट्रेप्टोकोक्स से होती है। बच्चे को कई दिनों तक तेज बुखार चढ़ा रहता है और वह मुरझाया सा रहने लगता है। सरदर्द और कै होना तो सामान्य बात है। उसके टोन्सिल गहरे लाल हो जाते हैं और उन्हें छूने पर तेज पीड़ा होती है। इसके एक या दो दिन बाद उन पर सफेद निशान या ऐसे ही धब्बे नजर आते हैं। किसी किसी बच्चे को गले में सूजन की इतनी शिकायत रहती है कि वह कोई चीज बड़ी ही कठिनाई से निगल सकता है। गले की सूजन से बहुत छोटे बच्चों को कोई परेशानी नहीं होती है।

यदि टोन्सिल सूज गये हैं तो आपको इन्हें डाक्टर को बताना चाहिए। इन्हें तत्काल ही पूरी तरह ऐसी दवाई से ठीक करना चाहिए जिससे आगे गड़बड़ी न हो और रोग के कीटाणुओं का असर भी जाता रहे (दवा को कम से कम दस दिन जारी रखना चाहिए)। इस बीमारी के बाद आराम धीरे धीरे होता है। यदि गले की ग्रन्थियाँ सूजी हुई हों, यदि बच्चा मुरझाया मुरझाया रहे या उसे हल्का बुखार हो तो उसे बिस्तर में बीमार की तरह ही रखें और डाक्टर के कहे अनुसार चलें।

६४१ गले के दूसरे रोग —कई तरह के कीटाणुओं के कारण गले में तरह तरह के रोग हो जाया करते हैं। कीटाणुओं के असर से होने वाले इन रोगों को अंग्रेजी में फरिंजीटिस कहते हैं। बहुत से आदमी ठंड लग जाने पर गले में खराश व जलन महसूस करते हैं। अक्सर डाक्टर सर्दी खाये बुखार वाले बच्चे की जाँच करते समय गले पर हल्की सी लाल सूजन से ही इस रोग का पता लगा पाता है। बच्चे के गले में खराश हो भी सकती है और न भी हो। ऐसे रोग अधिकतर जल्दी ही ठीक हो जाते हैं। जब तक गले की खराश दूर नहीं हो बच्चे को कमरे में ही रखना चाहिए,

जब तक कि उसका गला पूरा ठीक न हो जाय। यदि बच्चे को बुखार हो, वह बीमार सा लगने लगे या गला बहुत ही अधिक सूजा हुआ हो (भले ही बुखार न हो) तो डाक्टर को दिखाना चाहिए। यदि डाक्टर को स्टेप्टोकोकल कीटाणुओं की शंका होगी तो वह इन कीटाणुओं को नष्ट करने और बीमारी की रोकथाम के लिए शुरू में ही आधुनिक दवाइयों का उपयोग करेगा।

६८४ **ग्रन्थियों की सूजन** —गले के अंदर ऊपर और नीचे की ओर जो ग्रंथियाँ छितरायी हुई हैं गले में किसी भी बीमारी (चाहे हल्की हो या गंभीर) के समय या रोग के असर से सूज जाया करती हैं। इनमें सबसे अधिक टोन्सिल की बीमारी होती है। गले की इन ग्रन्थियों में यह सूजन टोन्सिल की बीमारी के समय या उसके एक या दो सप्ताह बाद हुआ करती है। यदि आपको ये ग्रन्थियाँ सूजी हुई दिखायी पड़ें या बच्चे को १००° या इससे अधिक बुखार हो तो निश्चय ही डाक्टर को बताना चाहिए। कुछ मामलों में विशेष दवाइयों से इलाज होना जरूरी है और शुरू में इनसे अच्छा फायदा भी होता है। गले की ग्रन्थियों की हल्की सूजन गले पर रोग के असर के कारण एक सप्ताह या कई बार महीनों तक बनी रहती है। ये कई बार दूसरे कारणों से भी हो जाया करती हैं जैसे दाँतों में दर्द, सर में पीड़ा, साधारण बीमारी जैसे शरीर में फुन्सियाँ आदि होने पर। आपको इस बारे में डाक्टर से पूछना चाहिए परन्तु यदि वह बच्चे को ठीक ढंग से स्वस्थ पाता है तो आपको इन ग्रंथियों की हल्की सूजन पर अधिक चिन्ता नहीं करनी चाहिए।

टोन्सिल और तालु (हलक) की ग्रन्थियाँ

६८५ **टोन्सिल और तालु की ग्रन्थियाँ अपने स्थानों पर ही बनी रहने दी जायें जब तक कि इनसे पीड़ा न हो** —पिछले पचास वर्षों में कई रोगों के लिए टान्सिल और तालु की ग्रन्थियों को दोष दिया जाता रहा है और लोग इन्हें शरीर में सभी उपद्रवों की जड़ समझकर निकलवा देने के पक्ष में हैं और जितनी जल्दी हो सके इन्हें दूर कर देना चाहते हैं। इस तरह की धारणा ही गलत है। संभवतया ये अपने स्थानों पर इसलिए बनी हुई हैं कि रोग के असर को दूर करने में मदद कर सकें और कीटाणुओं को नष्ट करने की शक्ति शरीर में बनाये रखें। शहरों में इनके कारण अधिक पीड़ा होती है क्योंकि वहाँ कीटाणुओं का असर इतना अधिक होता है कि कई बार टोन्सिल उनसे भर जाते हैं। जिन कीटाणुओं को ये नष्ट करती हैं वे ही कीटाणु इन

ग्रन्थियों में पनपने लगते हैं। ऐसी हालत में जब हलक की ग्रन्थियाँ अधिक काम करते रहने से फूल जाती हैं और नाक व गाल के बीच के भाग में उनसे रुकावट होने लगती है, तब इसके कारण नाक का पिछला हिस्सा रुक जाता है और नाक में जो रोग का असर होता है, उसे मल के रूप में ठीक तरह से बाहर नहीं फेंका जा सकता है।

टोन्सिल और हलक की ये ग्रन्थियाँ गले के स्नायुओं से बनी होती हैं और ठीक उसी तरह की होती हैं जैसी गर्दन के बगल में तथा बाँहों व टांगों के ऊपर होती हैं। जब कभी कीटाणुओं का असर आसपास में होता है तो ये सूज जाती हैं क्योंकि इन्हें अपनी शक्ति जुटाने और कीटाणुओं को नष्ट करने में बहुत मेहनत करनी पड़ती है।

६४६. टोन्सिल —साधारण स्वस्थ बच्चों के टोन्सिल उनके सात, आठ या नौ वर्ष के होने के पहले धीरे धीरे बढ़ते रहते हैं। इसके बाद उनकी साइज धीरे धीरे कम होती जाती है। कुछ वर्षों पहले लोगों का यह विश्वास था कि यदि टोन्सिल अधिक फूले हुए हैं तो उनमें कोई बीमारी होगी, अतएव उन्हें हटवा देना चाहिए। आजकल यह मान्यता है कि टोन्सिल की साइज कितनी ही बड़ी क्यों न हो यह अधिक महत्वपूर्ण नहीं है। खास बात तो यह है कि टोन्सिल किस तरह से काम करते हैं और उनमें कोई रोग तो नहीं है। जो भी हो, डाक्टर गले की बीमारी में टोन्सिल की साइज की ओर ध्यान नहीं देता है क्योंकि ऐसे समय में उनका सूजा हुआ रहना स्वाभाविक ही है। यदि टोन्सिल और आस पास की चमड़ी लाल होकर जलन करने लगती है और हर सप्ताह यह हालत बढ़ती जाती है तो इनके बारे में सन्देह किया जा सकता है। कई बार अधिक रोगग्रस्त टोन्सिल हो जाने पर तबियत बिगड़ जाया करती है, हालत गिरने लग जाती है या लगातार बुखार बना रहता है या गले की ग्रन्थियाँ इनसे बुरी तरह सूज जाती हैं, अथवा दूसरी गड़बड़ी हो जाती है। इस बारे में डाक्टर ही फैसला कर सकता है कि टोन्सिल बुरी तरह बिगड़ गये हैं।

टोन्सिल निकलवा देने का दूसरा कारण यह है कि बार बार टोन्सिल बुरी तरह सूज जाते हैं और उनमें दर्द होने लगता है। ठीक ऐसा ही सवाल उस समय उठता है जब बच्चे के हलक में बुरी तरह खराश होती है (टोन्सिल के पीछे की ओर फोड़ा हो जाने पर)।

कई दूसरे कारणों से भी टोन्सिल निकलवा दिये जाते हैं जैसे बार बार सर्दी

हो जाना, कान में पीड़ा होना, गठिया आदि—भले ही ऐसी हालत में टोन्सिल सूजे हुए हों चाहे नहीं हों। टोन्सिल निकलवा देने पर भी इन रोगों की हालत में अधिक सुधार नहीं होता है। यदि बच्चा स्वस्थ हो, उसको कभी कदाच ठंड या गले में खराश हो जाने के कारण ही उसके टोन्सिल न निकलवाने चाहिए चाहे वे बड़े ही क्यों न हों। बच्चा कम खाता हो, हकलाता हो या किटकिटाता हो अथवा सुस्त रहता हो तो इन कारणों को मिटाने के लिए टोन्सिल का आपरेशन नहीं करवाना चाहिए। इससे हालत ठीक होने के बजाय और भी बिगड़ जायेगी।

६४७ हलक की ग्रन्थियाँ —(एडेनाइड्स) हलक में तालु के नीचे जहाँ नाक के अन्दर का भाग खुलता है ये ग्रन्थियाँ होती हैं। जब ये फूल जाती हैं तो नाक का यह रास्ता रुक जाता है। इससे साँसें गहरी उठती हैं और खर्राटों की आवाज होती है। नाक से मल आदि ठीक ढंग से बाहर नहीं निकल पाते हैं, इसके कारण बिगड़ी हुई ठंड और रोग का असर जारी रहता है। इन ग्रन्थियों के फूल जाने से नाक से होकर कान तक जाने वाला मार्ग भी रुंध जाता है और इससे कान पर रोगों का असर हो जाया करता है।

इसलिए मुँह से साँस लेने, नाक और नाक की झिल्ली पर ठंड का बार बार असर होने पर, बार बार या लगातार कान में फोड़ा या रोग हो जाने पर ये निकलवा ली जाती हैं। इनको निकलवा देने पर यह जरूरी नहीं है कि बच्चा नाक से साँस लेने लग जाय। बहुत से बच्चे आदत पड़ जाने के कारण मुँह से साँस लेते रहते हैं। शायद वे जन्म से ही मुँह से साँस लेने वाले पैदा होते हैं, न कि रुकावट के कारण वे ऐसा करते हैं। कुछ बच्चों के नाक में इन ग्रन्थियों के कारण रुकावट नहीं होती है बल्कि दूसरे रोगों के कारण नाक के अगले भाग में स्नायुओं के सूज जाने से ऐसा होता है। इन ग्रन्थियों के निकलवा देने से बार बार कान के रोगग्रस्त होने के अवसर कम हो जाते हैं।

जब टोन्सिल निकाल लिये जाते हैं तो एक तरह से ये ग्रन्थियाँ कट भी जाती हैं क्योंकि ये इतनी शक्तिशाली नहीं होती हैं और सरलता से हटायी भी जा सकती हैं। इसके विपरीत यदि ग्रन्थियों के कारण रुकावट हो रही हो तो इन्हें ही अकेली निकलवा देना ठीक है और यदि टोन्सिल ठीक से हों और तकलीफ नहीं देते हों तो उन्हें नहीं छेड़ना चाहिए।

हलक की ये ग्रन्थियाँ निकाल देने के बाद फिर कुछ बढ़ जाती हैं, और जहाँ टोन्सिल थे वहाँ फिर शरीर गले के इन स्नायुओं को नये सिरे से तैयार कर देता है।

यदि ऐसा हो तो आप यह नहीं समझें कि आपरेशन अधूरा ही रह गया या उसे फिर से कराने की जरूरत है। यह बताता है कि शरीर उस स्थान पर गल-ग्रंथियों की जरूरत समझता है और उनकी कमी पूरी करने की भरसक कोशिश करता है। यदि हलक की ग्रन्थियाँ फिर से बड़ी होकर गंभीर रुकावट पैदा करने लग जाती हैं तो उन्हें फिर आपरेशन से निकलवा लेना चाहिए। टोन्सिल वाली जगह पर जो नया स्नायु बन जाता है उसे फिर से निकलवा लेना जरूरी नहीं है क्योंकि ये न तो टोन्सिल की तरह के ही होते हैं, न उसी जगह पर होते हैं और न इन पर कीटाणुओं का असर ही होता है।

यदि डाक्टर को हलक की ग्रन्थियों और टोन्सिल के रोगग्रस्त होने की शका भी हो तो भी वे आम तौर पर इसे जब कि बच्चा सात साल का नहीं हो जाय तब तक के लिए टालने की कोशिश करते हैं। इसके कई कारण हैं। सात साल के बाद टोन्सिल और हलक की ग्रन्थियाँ धीरे धीरे छोटी होने लगती हैं और साथ साथ गला बड़ा होने लगता है। दूसरा कारण यह है कि सात साल के पहले यदि टोन्सिल और हलक की ग्रन्थियों को निकलवा लिया जाता है तो ये फिर तेजी के साथ बढ़ने लगती हैं। तीसरा जरूरी और अधिक महत्व का कारण यह है कि बच्चा आपरेशन के कारण चौक जाता है और फिर वह सुस्त हो जाया करता है तथा उसकी झिझक लंबे समय तक बनी रहती है। आम तौर पर शर्मीले और शीघ्र प्रभावित होने वाले बच्चों पर इसका असर बहुत बुरा पड़ता है। फिर भी यदि कच्ची उम्र में आपरेशन कराना जरूरी ही हो तो आपरेशन करवा लेना चाहिए।

यदि आपरेशन की जल्दी नहीं हो तो आप सर्दी और बरसात छोड़कर जब कि रोगों का असर कम होता हो तब करवायें। यदि गले या नाक में खराश हो जाय या ठंड लग जाये तो भी डाक्टर आपरेशन को कई सप्ताह तक टाल देते हैं जिससे कि रोग का असर फिर से जोर न पकड़ सके।

अधिक स्नायुविक सचेतनता के कारण रोग

६४८ अधिक स्नायुविक सचेतना के कारण नाक के रोग तथा बुखार का होना —आप संभवतया ऐसे कुछ लोगों को जानते होंगे जिन्हें सर्दी लगकर मौसमी बुखार हुआ होगा, इसके बाद जैसे ही मौसम आता है और हवा में इस ज्वर के कीटाणु छा जाते हैं तो उस व्यक्ति का नाक फिर से बहने लग जाता है। यह कहा जा सकता है कि उस आदमी के स्नायु

अधिक सचेतन हैं जब कि दूसरे लोगों पर इसका असर नहीं होता है, उसका नाक इन्हें फिर से ग्रहण कर लेना है। अलग अलग लोगों में मौसमी बुखार का असर अलग अलग दिनों में करता है। यदि आपके बच्चे का नाक हर साल उन्हीं दिनों बहने लग और दर्द करने लग तो आप उसे डाक्टर को बतायें। डाक्टर नाक की हालत या बदन की चमड़ी की जाँच करके कह देगा कि मौसमी बुखार है या नहीं। इसका इलाज कई दिनों तक सुई लगवा कर किया जा सकता है। तात्कालिक आराम पहुँचाने के लिए डाक्टर दवाई भी देत हैं।

इसके अलावा भी नाक की स्नायुविक अधिक सचेतना के कारण मौसमी बुखार के अलावा दूसरी तकलीफें भी हुआ करती हैं जिनमें अधिक परेशानी होती है। कुछ लोगों की नाक इतनी सचेतन होती है कि तकिये में किसी पत्त से या मूली के पत्ते सूंघ लेने या कुत्ते के बाल छू लेने से ही उनमें रोग हो जाता है। इस तरह इस सचेतना के कारण साल भर तक ऐसे बच्चे का नाक भरा और बहता रहता है, वह मुँह से सांस लेता रहता है। इस तरह की लगातार रुकावट होते रहने से उसकी नाक की झिल्लियों पर भी असर पड़ सकता है। यदि आपके बच्चे को अधिक परेशानी होने लगे तो आप डाक्टर या किसी विशेषज्ञ को दिखायें। हर एक मामले में अलग अलग ढंग से इलाज होता है जो बहुधा रोग के कारणों पर निर्भर करता है। यदि वह कोई घरेलू वस्तु है तो आप उसे बदल डालें। यदि कुत्ते के बालों को छूने से यह रोग हो जाता है (जैसा कि अक्सर हुआ करता है) तो आप कुत्ते को हटा कर उसकी जगह कोई दूसरा खिलौना रख दें। डाक्टर जिस वस्तु से यह सचेतनता होती है उसके ही तत्वों के इन्जेक्शन लम्बे समय तक देते हैं, फिर भी इसे पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता है। यदि कमरे में धूल के कारण यह सचेतनता होती हो तो आप फर्श पर से गलीचा, खिड़कियों से पर्दे हटा दें। बिस्तर पर प्लास्टिक चढ़ा दें और सुबह शाम कमरे को पोंछ कर साफ रखा करें। इस रोग के सारे लक्षण चाहे कितना ही उपचार क्यों न किया जाय नष्ट नहीं होते।

आपको इस तरह से जो थोड़ा बहुत लाभ बच्चे को पहुँचता है, उसी पर संतोष करना चाहिए।

६४९. दमा — दमा (अस्थमा) भी एक दूसरे ही तरह की स्नायुविक अधिक सचेतनता है। इस रोग में सचेतन स्नायु नाक न होकर साँस-नली होती है। जब जलन वाले पदार्थ छोटी श्वास-नलियों तक पहुँच जाते हैं तो

उनमें सूजन आ जाती है और उनसे गाढ़ा बलगम निकलने लगता है। इस तरह साँस लेने का मार्ग इतना सँकड़ा हो जाता है कि साँस लेने में रुकावट हो जाती है, उसके लिए बार बार जोर लगाना पड़ता है, रह रह कर खाँसी लगातार उठती है।

जब किसी बड़े बच्चे को दमा हो जाता है और बना रहता है तो यह हवा में घुले ऐसे ही कणों या गन्दगी के कारण होता है जिससे बच्चे को स्नायुविक सचेतना होती है। बहुत ही छोटे बच्चों में अधिकतर यह शिकायत उनके भोजन के कुछ पदार्थों को लेकर हुआ करती है।

जिस बच्चे को इस तरह का दमा कई दिनों पुराना होता है और साधारण दमे से यदि थोड़ा बहुत ही तेज़ हो तो डाक्टर यह जाँच करता है कि किन चीजों के कारण ऐसा होता है। पता चला लेने के बाद ही वह इसका उपचार करता है। यदि इसका इलाज नहीं किया जाता है तो बार बार दमे के दौरे पड़ने से फेफड़ों और सीने को नुकसान पहुँचता है। अधिकतर इसका उपचार भी रोग के कारणों पर निर्भर करता है। जिन खाने की चीजों से बच्चे को सचेतनता होती है, उन्हें टाल दिया जाता है। यदि हवा में या कमरे में पाये जाने वाले दूषित कण ही इसके कारण हैं तो उन्हें कम करने और कमरे को साफ रखने की कोशिश की जाती है (परि० ६४८)।

परन्तु दमे का कारण कुछ खास चीजों को लेकर सचेतनता मात्र ही नहीं है। किसी आदमी पर कभी इस रोग का आक्रमण होता है तो कभी नहीं होता है चाहे वह ऐसी ही जगह में ऐसे ही वातावरण में रह रहा हो। रात को इस रोग का असर अधिक रहता है। बहुत से मामलों में मौसम, जलवायु, तापमान, कसरत, मानसिक स्थिति का अधिक असर होता है। सर्दी के कारण भी कई बार ऐसे आक्रमण हुआ करते हैं। कई बच्चों पर दमे का आक्रमण तब होता है जब वे परेशान, चिड़चिड़े या हताश से होते हैं और जैसे ही उनकी परेशानी, चिड़चिड़ाहट या निराशा का कारण मिट जाता है तो उनकी हालत सुधर जाती है। आप इसमें किसी बालमनोवैज्ञानिक की मदद ले सकते हैं। आप केवल दमे का ही उपचार न करें। बच्चे के सामने जो भी परेशानी या इसकी झंझटें हैं, उन्हें दूर करने की कोशिश करें।

दमे के इक्के दुक्के दौरे का इलाज इस पर निर्भर करता है कि वह कितना तेज़ है। इस बात पर भी बहुत कुछ आधार रहता है कि डाक्टर यह पता चला पाता है या नहीं कि यह किन चीजों के कारण होता है। यदि बच्चे

को वास्तव में साँस लेने में रुकावट होती हो तो डाक्टर दवा पिला कर या इन्जेक्शन लगा कर अस्थायी तौर पर थोड़ा बहुत आराम पहुँचा सकता है।

यदि आपके बच्चे को पहली बार दमा हो जाये और आप जल्दी ही डाक्टर के यहाँ न पहुँच सकती हो तो चिन्ता नहीं करना चाहिए। बच्चे की हालत जैसी गम्भीर वास्तव में दिखाई दे रही है, वैसी कोई बात नहीं है। यदि साँस लेने में अधिक रुकावट हो तो आप उसे बिस्तर में लिटाये रखें। यदि सर्दी के दिन हों और कमरे को गर्म रखा जा सकता हो तो उसे अच्छी तरह से गर्म रखें और हवा में भाप की नमी रखें (परि० ६३२)। यदि उसको तेज़ खाँसी उठ रही हो, और आपके पास उसी बच्चे को दी जानेवाली खाँसी की दवाई पहले से रखी हुई हो तो आप उसे एक खुराक दे सकती हैं। जब आप अपना काम करती हों तब उसे बिस्तरे में ही खेल और पढ़ने में लगाये रखें या आप खुद पढ़कर उसे सुनाती रहें। यदि उसे लेकर चिन्ता से परेशान होती रहेंगी तो वह चौंक जायेगा और वास्तव में इससे उसके दमे की हालत और भी खराब हो सकती है। यदि उसका इसके दौरे जारी रहें तो आपको कमरे को धोकर कपड़ों से गर्द झाड़कर सुबह शाम दीवारों और फर्शों को धोकर साफ रखना चाहिए जब तक कि आप उसे डाक्टर को न दिखा सकें।

दमा के बारे में यह नहीं कहा जा सकता कि वह कब उठेगा या कब तक ठीक हो जायगा। बच्चों में यानी नयी उम्र में दमे के जो मामले शुरु होते हैं वे कुछ ही वर्षों में ठीक हो जाते हैं जब कि बड़ी उम्र में जो दमा होता है उसके बारे में यह बात लागू नहीं होती है। अधिकांश मामलों में यह बीमारी किशोरावस्था के लगते ही ठीक हो जाती है, परन्तु कई बार दमा की जगह मौसमी बुखार ले लेता है।

६४० दमा और ब्रोन्काइटिस —इस बीमारी की चर्चा अलग से करना जरूरी है। किसी किसी बच्चे या शिशु को बुरी तरह गरगराहट के साथ, रुक रुक कर कठिनाई से इसमें साँस चलती है, परन्तु यह तभी होता है जब कभी बच्चे को ठंड लग जाती है। जबकि पुराना दमा कभी भी उठ आता है, यह बीमारी बच्चे को तभी होती है, जबकि उसे ठंड लग जाती है। पहले तीन वर्षों में ऐसी हालत होना सामान्य बात है। ऐसे बच्चे के लिए जिसे सदा ठंड बनी रहती है ऐसी हालत में परेशानी हो जाती है फिर भी इस बीमारी में एक सतोष की बात यह रहती है कि यह दमा और ब्रोन्काइटिस कुछ ही वर्षों में अपने आप ठीक हो जाता है। फिर भी डाक्टर को अवश्य बताना

चाहिए। जैसे दमे का उपचार किया जाता है ठीक उसी तरह इसका भी उपचार किया जाना चाहिए। यदि कमरे को गर्म किया जाता है तो हवा में भार की नमी रखना अधिक जरूरी है (परि० ६३२)। दमा वाली ब्रोन्काइटिस में साधारण दमा और ब्रोन्काइटिस के लिए साँस नली की रुकावट दूर करने के लिए जो दवा और इन्जेक्शन दिये जाते हैं उनसे इसमें किसी तरह का असर नहीं होता है।

६५१ पित्ती (चप्पड) —इसे अंग्रेजी में हाइव्ज कहते हैं जो एक तरह का मूराइज की तरह ही चमड़ी का रोग होता है जिसमें शरीर के कुछ भागों पर आसपास चकत्ते से हो जाते हैं। अधिकतर यह रोग स्नायुविक सचेतनता के कारण होता है। रोग छितराया हुआ न होकर समूह में निकलता है। इसमें सबसे सामान्य उठे हुए मुँहासे जैसा होता है। ये उठे हुए भाग में पीले रंग के होते हैं क्योंकि सूजन के कारण खून का भाग नीचे दबा रह जाता है। इनसे जलन होती है और कई बार इतनी तेज कि सहन नहीं की जा सकती है। कुछ लोगों के यह रोग बार बार हो जाता है या बहुत के यह बना ही रहता है। परन्तु बहुत से लोगों के जीवन में यह एक या दो बार ही होता है। किसी विशेष खाने की चीज के कारण यह रोग हो जाया करता है। सीरम के टीके लगने के बाद में तथा किसी छूत के रोग के असर के कारण भी यह रोग हो जाता है। बहुत से मामलों में इसके ऐसे भी मामले हैं जब चमड़ी पर कुछ चीजों–जैसे ऊन, रेशम, फर या खरगोश के बाल या अरारोट के सीधे संपर्क में आने से चमड़ी की अधिक सचेतनता के कारण भी पाम या खुज्ली हो जाती है। एक छोटे शिशु के पाम या खुजली होने की अधिक संभावना रहती है यदि उसके निकट संबंधियों में किसी को मौसमी बुखार (हेफीवर) दमा या पाम हो।

भले ही पाम (एक्जीमा) भोजन की चीजों के प्रति स्नायुविक सचेतना के कारण क्यों न होता है इसके दो और भी कारण हैं। पहली बात तो यह है कि चमड़ी का बाहरी चीजों से रगड़ खाकर चिनमिरा उठना। कुछ शिशुओं के तभी यह बीमारी होती है जब उनकी चमड़ी पर ठंडी हवा या मौसम का असर पड़ने से जलन हो उठती है। कुछ शिशुओं को यह बीमारी गर्मी के दिनों में पसीना होने पर उसी जगह हो जाया करती है, जब कि कुछ शिशुओं के पेशाब में जलन होने के कारण पोतड़े बाँधने के स्थान पर हो जाया करती है। यदि कारणों का पता नहीं चलता है कि यह रोग क्यों हुआ है, जलन करने

वाले इस रोग का घर में यही उपचार है कि गर्म पानी से स्नान किया जाय। इस पानी में सोडा बाई कार्ब (खाने का सोडा) मिला लें। छोटे टब में एक प्याला तथा बड़े टब में दो प्याले खाने का सोडा गुनगुने पानी में डालकर नहाने से इसमें लाभ पहुँचता है। आम तौर पर डाक्टर इस रोग से छुटकारा दिलवाने के लिए पीने की दवा व इन्जेक्शन देते हैं।

६५२ खुजली—पाम (एक्जीमा) —खुजली या पाम खुरदरे, लाल चकत्तों की तरह समूह में निकलती हैं। यह भी स्नायुविक सचेतनता के कारण—जैसे मौसमी बुखार, दमा आदि—से होता है। मौसमी बुखार में नाक के स्नायु अधिक सचेतन होने के कारण असर होता है। खुजली या पाम में शरीर की चमड़ी किसी किसी खाने की चीज़ के बारे में अधिक सचेतन रहती है जिसके कारण जब वह खाने की चीज घुल कर खून में मिल जाती है और चमड़ी तक पहुँचती है तो चमड़ी पर जलन होने लग जाती है। दूसरे किसी शिशु के शरीर के उस स्थान पर पाम हो जाती है जहाँ उसका बदन ऊनी कपड़े से रगड़ खाता हो तो इसका यह मतलब हुआ कि वह ऊन के सीधे शरीर से सम्पर्क होने पर उसके स्नायु अधिक सचेतन हो जाते हैं, या यह भी हो सकता है कि किसी तरह की खाने की चीज को लेकर उसका शरीर यह प्रतिक्रिया करता हो जबकि ऊन से साधारण जलन सी हुआ करती हो।

पाम (एक्जीमा) का दूसरा महत्वपूर्ण कारण शिशु की मोटाई और उसका तेजी से वज़न बढ़ना है। साधारण वज़न के शिशुओं की बजाय मोटे शिशुओं में इसकी शिकायत अधिक रहती है। दुबले शिशुओं को यह रोग बहुत कम हुआ करता है।

जैसी भी हालत हो, आप डाक्टर को दिखा कर इसकी जाँच करवाइये। सबसे जल्दी ठीक होने वाला पाम (एक्जीमा) खुरदरा, लाल, मोटा और चमड़ी को खरोंचने वाला होता है। जब यह नया नया होता है तो उसका रंग हल्का लाल या भूरापन लिये गुलाबी होता है। परन्तु जब यह अधिक बिगड़ जाता है तो यह गहरा लाल हो जाता है और इसमें तेज दर्द भी होने लगता है। शिशु इन्हें खुजाता है और मलता है। इससे खरोंच कर निशान पड़ जाता है और इनमें से हल्का पीला पानी चूने लगता है, जब यह सूख जाता है तो पपड़ी की तरह बन जाता है। जब एक्जीमा का घाव भरने लगता है तब भी आपको वहाँ की चमड़ी मोटी और खुरदरी लगती है।

छोटे शिशु के एक्जीमा अधिकतर गालों और ललाट पर पहले होता है।

यहाँ से यह कान और गर्दन तक फैल जाता है। इसका खुरदरापन खास तौर से कानों पर दूर से ही दिखायी देता है मानो नमक सूख रहा हो। एक साल की उम्रवाले बच्चे के एक्जीमा किसी भी जगह हो सकता है—कपों, पोतड़े बाँधने की जगह, भुजाएँ, छाती पर भी। एक और तीन साल की उम्र में यह अधिकतर कुहनियों और घुटनों की बगल में होता है। यदि एक्जीमा बिगड़ा हुआ हो तो उसकी देखरेख व उपचार करना काफी मेहनत का काम है। जलन के मारे शिशु बुरी तरह कराह उठता है और मा उसे खुजाने से रोकते रोकते हैरान हो उठती है। यह रोग कई महीनों तक बना रहता है।

६५३ उपचार कई बातों को ध्यान में रख कर किया जाता है—डाक्टर इस रोग का समझन और उपचार करने में कई बातों की ओर ध्यान देता है जिनमें शिशु की उम्र, चकत्ता किस स्थान पर है और फैला है, शिशु की मोटाई और उसके वज़न बढ़ने का क्रम, चकत्ते शुरू होने के पहले कौनसी नयी चीज उसकी खुराक में शुरू की गयी है और तरह तरह के उपचार को लेकर उसकी क्या प्रतिक्रिया होती है, मुख्य हैं। हल्की खुजली या साधारण पाम केवल दवा के घोल या मल्हम लगाने से ही ठीक हो जाते हैं। यदि यह रोग बढ़ा हुआ है तो इस बात की ओर ध्यान दिया जाता है कि शिशु की कौनसी खुराक उसके लिए माफिक नहीं है। बहुत छोटे शिशुओं को खुजली या पाम गाय के दूध के कारण हो जाती है। तब गाय के दूध की जगह बदल कर डिब्बे का दूध देने से कभी कभी इस रोग के मिटने में सहायता मिलती है। जब कोई खुराक या खान की चीज़ अच्छी तरह से पका ली जाती है तो उससे स्नायुविक सचेतना नहीं होती है। गाय के दूध से जब लाभ नहीं होता है तो डिब्बे में का बकरी का दूध लाभ पहुँचाता है। कुछ बच्चों के यह रोग तभी ठीक होता है जब असली दूध ही उन्हें नहीं देकर बनावटी दूध (सायबीन आदि से बना हुआ) दिया जाता है। नारंगी का रस भी खुराक में से निकाल देने पर इससे मदद मिल सकती है।

जिन शिशुओं या बच्चों के तेज एक्जीमा हो रहा हो तो डाक्टर उनकी खुराक में जो तरह तरह की चीजें हैं उन्हें एक एक घटा कर देखता है कि किसके कारण यह रोग हुआ है। बहुत ही तेज और लगातार बने रहने वाले एक्जीमा में डाक्टर उसके विचित्र खुराक के इन्जेक्शन लगाकर चमड़ी की जाँच करता है। यदि शिशु मोटा है और तेजी से उसका वज़न बढ़ रहा है तो उसकी खुराक में से शक्कर का अंश निकाल देने से भी फायदा होता है।

जब कभी चमड़ी पर बाहरी खरोंच के कारण जलन होती हो तो उस ओर भी ध्यान देने की जरूरत है। अधिकतर ऊन के कारण जलन होकर एक्जीमा हो जाता है। इसलिए शिशु को ऊनी कपड़े नहीं पहनाने चाहिए। यदि एक्जीमा पोतड़े बाँधने की जगह पर हो रहा हो तो चक्त्ते मिटाने के लिए जो तरीके परि० ३०२ में बताये गये हैं उस ओर ध्यान देना चाहिए। यदि ठंडी हवा और सर्दी के मौसम के कारण यह होता है तो उसे बाहर रखते समय छायादार जगह में रखें। साबुन और पानी से कई बार एक्जीमा में जलन हुआ करती है इसलिए शिशु के इन स्थानों को आप तेल, मल्हम और रुई से साफ करें।

यदि थोड़े दिनों के लिए आप डाक्टर को दिखाने में लाचार हों और यदि आपके शिशु के तेज जलन व खुजली वाला एक्जीमा हो तो भी उसको कोई खास नुकसान नहीं होगा। ऐसे में ताजे दूध की बजाय डिब्बे का दूध देने से फायदा होगा। आप उसकी खुराक में से शक्कर की मात्रा कम कर दें और मोटा अन्न भी उसे कम मात्रा में दें, इससे उसका वजन भी तेजी से नहीं बढ़ेगा। यदि किसी बड़ी उम्र के शिशु को तेज एक्जीमा अंडे देने के बाद हो जाता है तो उसकी खुराक से अंडे बिल्कुल ही हटा दें जब तक कि आपको डाक्टर इन्हें देने की सलाह न दे दे। इससे जो फर्क होता है उसका एक पखवाड़े या इससे ज्यादा समय में जाकर पता चलता है। गेहूँ के कारण भी कभी कभी ऐसा हुआ करता है। परन्तु माता पिता की यह भूल है कि वे शिशु की खुराक में से बहुत सारी चीजें हटा डालें। यदि डाक्टर की सहायता मिल सके तो माता पिता को शिशु की खुराक में से एक भी चीज घटाने की जरूरत नहीं है। इसका कारण यह है कि एक ही खुराक होने पर भी एक्जीमा जैसे रोग में हर सप्ताह फर्क पड़ता चला जाता है। जब आप खुराक बदलना शुरू करती हैं तो पहले एक चीज पर सन्देह करके हटाती हैं और फिर दूसरी को हटाती हैं। यही कारण है कि जितनी बार एक्जीमा बिगड़ेगा आप और अधिक चक्कर में पड़ जायेंगी। इसमें खतरा यह है कि आप शिशु की खुराक को ऐसी कर डालेंगी कि उसके पोषणतत्वों में कमी पड़ जायेगी। यदि एक्जीमा से शिशु अधिक परेशान नहीं है तो जब तक आपको डाक्टरी सहायता नहीं मिले आप उसकी खुराक में किसी तरह की कमी न करें।

एक्जीमा के बारे में यह बात ध्यान रखने की है कि यह मुँहासों की तरह

शरीर का बाहरी रोग नहीं है जो एकदम ही पूरी तरह ठीक हो जाय वरन् यह बच्चे की आतरिक प्रवृत्ति के कारण है। बहुत से मामलों में यदि आप एक्जीमा के चकत्ते को हल्का ही बना पाती हैं तो भी यह संतोष की बात है। शैशवकाल में जो एक्जीमा शुरू हो जाते हैं वे एक या दो साल के बाद पूरी तरह से मिट जाते हैं या हल्के पड़ जाते हैं।

चमडा की बामारियाँ (चर्म रोग)

६५४ चमड़ी के रोग और साधारण चकत्तों में भेद—यह परिच्छेद इसलिए नहीं लिखा गया है कि आप इन रोगों के निदान करने में विशेषज्ञ बन जायं। यदि आपके बच्चे के चकत्ता है तो आपको उसे डाक्टर को बताना चाहिये। एक से ही कारणों से होने वाले चकत्ते अलग अलग बच्चों में इतने विभिन्न होते हैं कि डाक्टर के लिए भी उनका निदान करना सरल काम नहीं है और ऐसे लोग जो इसके विशेषज्ञ नहीं हैं, सरलता से चक्कर खा जाते हैं। इस परिच्छेद में बच्चों के सामान्य चकत्तों के बारे में कुछ साधारण लक्षण दिये गये हैं जिससे आप डाक्टर तक पहुँचने के पहले परेशान न हो उठें।

खसरा—चकत्ते निकलने के पहले तीन या चार दिन तक इस रोग में बुखार और ठड के लक्षण दिखायी देते हैं। ये दाने चपटे पीले दाग लिये होते हैं जो कानों से शुरू होकर सारे बदन में फैलते हैं। जब चकत्ते निकलने शुरू होते हैं तो बुखार तेज हो जाता है (परिच्छेद ६६३)।

जर्मन खसरा (हल्का खसरा) — चपटे गुलाबी हल्के दाने से जो सारे शरीर पर जल्दी ही फैल जाते हैं, या तो बुखार होता ही नहीं है अगर हुआ भी तो बहुत ही हल्का होता है। ठड के लक्षण नहीं दिखायी देते हैं परन्तु गर्दन और सिर के पीछे की गल्टियाँ सूज जाती हैं (परि० ६६४)।

खसरा छोटी चेचक—दूर दूर उठे हुए मुँहासे सी फुन्सियाँ इनमें से कुछ छोटे सफेद पीप भरे मुँहासे हो जाते हैं जो कुछ ही घटों में फूट जाते हैं और उन पर हल्की छोटी सी पपड़ी जम जाती है। एक बार में थोड़े से दाने ही निकलते हैं जो बदन या चेहरे या सिर से शुरू होते हैं। डाक्टर इसका निदान करने के लिए सभी पपड़ी जमे दानों को देखता है कि उनमे कुछ नये छोटे छूटे मुँह तो नहीं हो रहे हैं या नये दाने तो नहीं निकल रहे हैं (परिच्छेद ६६६)।

स्कारलेट फीवर (लाल बुखार) —दाने निकलने के एक दिन पहले बच्चा बीमार हो जाता है। उसका सरदर्द, बुखार, कै और गले में खराश हो जाती है। ये चकत्ते जो गहरे लाल रंग के होते हैं शरीर के गर्म नम भाग में निकलते हैं—बगल, रानें और कमर में (परि० ६६९)।

घाम (मरोरियाँ) —गर्मी के मौसम के आरंभ में ही शिशुओं के मरोरियाँ निकलने लगती हैं। कंधे और गर्दन से शुरू होती हैं। ये छोटी छोटी फुन्सियों का समूह होता है जिनमें से कुछ के मुँह पके रहते हैं (परि० ३०४)।

पोतड़ों के चकत्ते —पेशाब से भीगने वाले भाग पर होते हैं। छोटी बड़ी कई तरह की फुन्सियाँ होती हैं। चमड़ी पर खुरदरे लाल चाटे होते हैं (परि० ३०२)

एक्जीमा (खुजली पाम) —लाल चाटे, खुरदरी चमड़ी, जो आरंभ में होती और मिटती भी जाती है। यदि यह बिगड़ जाती है तो चमड़ी खुरदरी हो जाती है, चकत्ते पड़ जाते हैं, खुजली उठती है और पपड़ी जम जाती है। बहुत ही छोटे शिशुओं के गालों से शुरू होती है, पहले साल में धड़ पर शुरू होती है। एक साल के बाद अधिकतर घुटनों व कुहनियों की बगल में होती है (परि० ६५२)।

पाम —ये सारे शरीर में एक से चकत्तों की तरह फैले रहते हैं। इनसे खुजली उठती है (परि० ६५१)।

६५५ कीट पतंगों का डंक मारना —कीट पतंगों के डंक मारने या काटने के कारण कई तरह के चकत्ते उठ आते हैं जिनमें सूजे हुए बड़े ददोड़े से लेकर छोटी फुन्सियों जैसे होते हैं। कीट पतंगों के डंक मारने के बारे में दो बातें मुख्य हैं जिनसे पता चल जाता है। एक तो ऐसे चकत्तों के बीच में बहुत ही छोटे छेद होते हैं जिनमें कि डंक चुभा होता है और बहुत से मामलों में ये काटने व डंक मारने के निशान शरीर के खुले भाग में होते हैं।

किसी भी कीट पतंग के काटने या डंक मारने के कारण यदि खुजली और जलन होती हो तो सोडा बाइ कार्ब (खाने का सोडा) में पानी की कुछ बूँदें डाल कर लसलसा बनाकर उस स्थान पर लगा देने से थोड़ा बहुत आराम मिलता है। यदि शहद की मक्खी ने डंक मारा हो और जिस स्थान पर डंक मारा हो वहाँ यदि उसका डंक दिखता हो तो निकाल डालें और खाने का सोडा लगायें। बर्या ततैया के डंक पर जहाँ वह काटा हो वहाँ सिरका मलने से अधिक लाभ पहुँचता है।

६५६ खारिस —इस में छोटी छोटी फुन्सियाँ होती हैं जिनके मुँह पर दाने होते हैं और लगातार खुजली उठती है। ये शरीर के उस हिस्से में होते हैं जिनसे बार बार काम लिया जाता है जैसे हाथों के पीछे का भाग, कलाइयाँ, पेशाब की जगह, पेडू आदि। ये कमर पर अक्सर नहीं होते हैं। यह रोग छूत की बीमारी है और इसके इलाज की जरूरत है।

६५७ दाद —शरीर पर खुरदरे गोल पैसे भर या उससे बड़े चकत्ते हो जाते हैं। इन चकत्तों के बाहर का हिस्सा छोटी छोटी फुन्सियों से भरा रहता है। खोपड़ी पर जो दाद होता है उसमें इन फुन्सियों पर छोटे छोटे बाल होते हैं। दाद छूत का रोग है इसका कीड़ों से कोई संबंध नहीं है अतएव इसके इलाज की जरूरत रहती है।

६५८ पीपदार फोडे फुन्सियाँ —(इम्पेटिगो) बच्चे के शैशव काल के बाद अक्सर भूरे मटमैले रंग के चकत्ते व फोड़े फुन्सियाँ हुआ करती हैं। वास्तव में मुँह पर ऐसी फुन्सी या फोड़ा हो तो यह इसी बीमारी की निशानी है। ऐसी फुन्सी या फोड़े के मुँह पर पीप रहती है जब हाथ से खरोंची जाती है तो उस जगह पर खरोंच रह जाती है। बाद में मुँह पर या जहाँ कहीं भी हाथ लगते हैं वहाँ ऐसी फुन्सियाँ या फोड़े निकलते हैं। आपको शीघ्र ही डाक्टर को बता कर इसकी जाँच करवा कर इलाज करवाना चाहिए। यदि इस ओर ध्यान नहीं दिया जाता है तो यह जल्दी ही बढ़ जाती है और छूत का रोग होने से इधर उधर दूसरों को भी लग जाया करता है।

नये पैदा होनेवाले शिशु के फोड़े फुन्सी दूसरी तरह के होते हैं। ये बहुत ही छोटे छोटे होते हैं जिनके सिरों पर हल्की पीली मवाद सफेद पीप सी होती है। इनके आसपास की चमड़ी लाल होती है। शीघ्र ही ये फूट जाती हैं और उस जगह खुरदरा निशान रह जाता है। जैसे बड़े बच्चे के फोड़ों पर खरोंच जमता है वैसा इनमें नहीं होता है। ये अधिकतर शरीर के नम भागों में होती हैं जैसे पोतड़ों के किनारों पर, बगल और रानों में नयी नयी फुन्सियाँ होती रहती हैं। इसकी डाक्टर से तत्काल चिकित्सा करवानी चाहिए। सबसे अच्छा तरीका तो यह है कि रुई लेकर इन फोड़ों के मुँह पर से मवाद या पीप हटा लेना चाहिए जिससे चमड़ी के दूसरे भागों पर फैल कर नये फोड़े न पनपें। इसके बाद इस खुरदरे भाग को खुला छोड़ दें जिससे कि हवा लगती रहे। कपड़े इस तरह पहिनायें और बिस्तर ऐसे लगायें कि फोड़े वाला भाग खुला रह सके। यदि कमरे को कुछ गर्म रखने की जरूरत हो तो आप

इसका भी इन्तजाम करें। फोड़े, फुन्सियाँ होने पर आप पोतड़े, चादरें, बनियान-चड्डी, ऊपर के कपड़े व तौलिया को रोज उबाला करें।

६५९ **जहरबाद (विषाक्त फोड़े)** —कई तरह की छोटी छोटी खुरदरी फुन्सियाँ होकर चमड़ी लाल पड़ कर चमकने लगती हैं। इसमें खुजली उठती है, गर्मी और वर्षा के बाद ही ये शरीर के खुले भाग पर होती हैं। यदि ये अधिक फैल जायें तो डाक्टर को दिखाना चाहिए।

६६० **सिर में जूँ और लीखें** —सर में जूँ को ढूँढने में जरा मुश्किल होती है, परन्तु उनके अण्डे जल्दी ही दिखायी पड़ जाते हैं। ये बहुत छोटे छोटे मोती की तरह सफेद अंडों की सी शक्ल के होते हैं जो बालों में मजबूती से चिपके रहते हैं। गर्दन के उस सिरे पर जहाँ बाल होते हैं इसके कारण लाल लाल फुन्सियाँ हो उठती हैं और उनमें खुजली भी आया करती है।

६६१ **जन्म के निशान** —बहुत से शिशुओं के जन्म के समय से ही गर्दन के पीछे की ओर लाल मस्सों जैसे निशान होते हैं। भौंहों के बीच और ऊपरी पलकों पर भी ये निशान हुआ करते हैं। बहुत से मामलों में ये निशान जाते रहते हैं और इनके लिए किसी तरह की खास चिकित्सा की जरूरत नहीं है।

इसके अलावा चमड़ी पर कहीं कहीं गहरे मटमैले निशान व खरोंचें भी हुआ करती हैं, परन्तु ये उठे हुए नहीं होते हैं और साधारण ही होते हैं। ये भी गर्दन व भौंहों पर होने वाले निशानों के जैसे ही होते हैं, परन्तु ये शरीर के किसी भी भाग में हो सकते हैं। ये ऊपर बताये गये निशानों से ज्यादा गहरे, कुछ बड़े व स्थायी रहने वाले होते हैं। खास तौर से जो हल्के रंग के होते हैं वे जल्दी मिट भी जाते हैं। इनका कोई सरल इलाज अभी तक नहीं निकला है।

बड़े लाल निशान —शिशु के शरीर पर ऐसे दाग आम तौर पर पाये जाते हैं। ये थोड़ उठे हुए और गहरे लाल रंग के होते हैं। ये शरीर पर ऐसे लगते हैं मानों किसी स्ट्रबेरी का बेर हो। जन्म के समय ये छोटे भी होते हैं और बाद में इनकी साइज बढ़ जाया करती है, या बहुधा ऐसा भी होता है कि जन्म के बाद ये दिखायी भी नहीं देते हैं। शुरू शुरू में ये थोड़े बहुत बढ़ते हैं और इसके बाद रुक जाते हैं। जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है ये फिर से सिकुड़ कर ऐसे हो जाते हैं कि मानों कहीं कुछ भी नहीं था। इसके लिए खास इलाज की जरूरत नहीं है। यदि डाक्टर जरूरी समझे तो इनका इलाज भी किया जा सकता है।

नीले रक्त की धमनियों के निशान —शरीर में धमनियों के अस्त व्यस्त रहने के कारण चमड़ी पर कभी कभी नीले और लाल निशान हो जाते हैं। यदि इनसे चेहरा भद्दा लगता हो तो इन्हें निकलवाया जा सकता है।

तिल —ये कई तरह के छोटे से लेकर बड़े भी होते हैं। कुछ मस्सों पर बाल भी उगे रहते हैं। यदि इनसे शक्ल भद्दी लगती हो या कपड़े पहनने पर इनसे जलन होती हो तो इन्हें हटवाया जा सकता है।

६६२ **मस्से** —कई तरह के साधारण मस्से होते हैं जो हाथों, एड़ियों और चेहरे पर हुआ करते हैं। इनमें भी हल्का छूत का असर रहता है इसलिए डाक्टर को बताना चाहिए। कुछ मस्से विशेष रूप से फैलने वाले होते हैं। शुरू में ये गोल, चिकने, मोम जैसे तथा पिन की नोंक जैसे सफेद या गुलाबी रंग के होते हैं। बाद में ये फैलकर कई गुने हो जाते हैं। पिन की नोक से बढ़ते बढ़ते ये झरबेरी जितने बड़े भी हो जाते हैं। इनको फैलने से रोकने के लिए इलाज करवाना चाहिये।

खसरा, छोटी खसरा (जर्मन मिजल्स) और रोजेइलोआ

६६३ **खसरा** —खसरा निकलने पर पहले तीन या चार दिन तक चकत्ते नहीं पड़ा करते हैं। ऐसा लगता है मानों सर्दी बिगड़ गयी हो। आँखें लाल होकर उनमें से पानी गिरने लगता है। यदि आप नीचे की पलक हटाकर देखेंगी तो आप को आँखें अंगारे सी लाल नज़र आयेंगी। बार बार सूखी व तेज खाँसी आती है। हर रोज बुखार तेज़ होता चला जाता है। चौथे दिन दाने दिखाइ देने लगते हैं। जसे बुखार तेज होता है नाक के पीछे की ओर धुंधले से गुलाबी चट्टे नज़र आते हैं। बाद में धीरे धीरे वे चेहरे और बदन पर फैल जाते हैं। तब तक ये काफी बड़े भी हो जाते हैं और इनका रंग भी गहरा हो जाता है। दाने निकलने से एक दिन पहले दांतों के नीचे सफेद दाग नज़र आते हैं जिनके चारों ओर ललाई होती है। इन्हें अंग्रेजी में "कापलिक स्पोट" कहते हैं। यदि आपको इनकी पहचान नहीं है तो आप आसानी से नहीं समझ सकेंगी।

बुखार तेज बना रहता है, खाँसी बार बार उठती रहती है चाहे आप कितनी ही दवा क्यों न दें और जब तक दाने पूरे बाहर नहीं निकल आते, बच्चा बहुत ही परेशान व बीमार रहता है। एक या दो दिन में दाने पूरी तरह से निकल आते हैं। इस के बाद तेजी से हालत सुधरती जाती है। जब चकत्ते निकलने शुरू हो उसके दो दिन बाद भी बुखार तेज ही बना रहे या एक दो

दिन बुखार उतर कर फिर चढ़ आता हो तो किसी न किसी तरह की गड़बड़ी हो सकती है। इनमें ज्यादातर कान में पीप पड़ना, साँस नली में जलन—ब्रांका इटिस और निमोनिया हो जाता है। यदि खसरे की संभावना हो तो चाहे आपको इस बीमारी का शक हो या नहीं परन्तु खाँसी और बुखार होने के कारण आप बच्चे को डाक्टर को कम से कम एक बार जरूर दिखाइये। यदि दाने निकल जाने के बाद भी बच्चे का बुखार बना रहता है या उतर कर फिर चढ़ जाता हो तो बिना देर किये डाक्टर को बुलायें या बच्चे को अस्पताल ले जाइये। इसमें जो गड़बड़ी हो जाती है वह खतरनाक रूप ले लेती है। भले ही खसरे का इलाज न हो पाये परन्तु आधुनिक दवाइयाँ इस तरह की गड़बड़ी में शुरू में ही अच्छी तरह रुकावट कर सकती हैं और रोग बढ़ने नहीं पाता है।

इस बीमारी में जब तक बुखार रहता है, बच्चे को जरा भी भूख नहीं रहती है। वह अधिकतर पीने की चीजें लेना पसन्द करता है और ये उसे बार बार देना भी चाहिए। दिन में तीन बार हल्के हाथों हलक साफ कर देना चाहिए। यदि आँखों को चकाचौंध से बचाने के लिए कमरे में अंधेरा रखना जरूरी हो तो आप ऐसा कर सकती हैं। परन्तु अब इस बात का पता चल गया है कि रोशनी पड़ने से भी कोई खतरा नहीं है। यदि बच्चे को रोशनी के कारण बेचैनी या परेशानी होती हो तो आप कमरे में थोड़ा बहुत अंधेरा कर सकती हैं। कमरे को ठंडी हवा से बचाने के लिए इतना गर्म रखा जाय कि आसानी से सहन किया जा सके। बुखार उतर जाने के दो दिन बाद बच्चे को बिस्तर से उतारा जा सकता है। दाने निकलने के एक सप्ताह बाद उसे बाहर निकाला जा सकता है और दूसरे बच्चों के साथ खेलने देने में कोई नुकसान नहीं है। परन्तु यह तभी करना चाहिए जब कि उसकी सर्दी और खाँसी पूरी तरह से मिट गयी हो।

खसरे का असर होने पर उसके पहले पहल के लक्षण नौ से लेकर सोलह दिनों में दिखायी देते हैं। सर्दी के चिह्न नजर आने के समय से ही इस बीमारी की छूत दूसरों को लग सकती है। जिस बच्चे को खसरा हो रहा हो उसके पास ऐसे व्यक्ति को नहीं आना चाहिए जिसे ठंड लग गयी हो या गले में खराश हो क्योंकि ये ठंड के कीटाणु ही होते हैं जिनसे रोग में गड़बड़ी हो सकती है। एक ही आदमी को दो बार खसरा शायद ही कभी होता है।

यदि ठीक समय पर डाक्टर की सहायता ली जाय तो (गामा ग्लाबुलिन से) इसे रोका जा सकता है या हल्का किया जा सकता है। तीन या चार साल से

कम उम्र के बच्चे का खसरा रोक देना अच्छी बात है क्योंकि इसी उम्र में अधिक गड़बड़ी हुआ करती है। किसी बड़े बच्चे में भी, यदि वह दुबला पतला और बीमार हो तो, इसे रोक देने में कोई नुक्सान नहीं है। आप डाक्टर से जा कर इस तरह के उपचार के बारे में बात करें कि क्या इस हालत में उससे पूरी तरह लाभ पहुँचने की संभावना है या नहीं। इस तरह जो रुकावट होती है वह केवल दो सप्ताह तक ही रह सकती है। यदि बच्चा बड़ा हो और स्वस्थ हो तो खसरा रोग को रोकने में कोई सार नहीं है क्योंकि यह बाद में कभी भी निकल आयेगा, परन्तु कभी कभी (ग्लोबुलिन से) इसे हल्का करने में कोई नुकसान नहीं है।

६६४ छोटी खसरा —(जर्मन मिज़्ल्स) इस बीमारी में शरीर पर जो दाने निकलते हैं वह ठीक खसरे के दानों की तरह के होते हैं परन्तु ये दोनों बीमारियाँ अलग अलग हैं। इस बीमारी में सर्दी खाँसी नहीं होती है। थोड़ी बहुत गले में खराश हो सकती है। इसमें बुखार हल्का रहता है। (आम तौर पर १०२° से नीचे रहता है।) जिसे यह होती है, उसकी शायद ही बेचैनी या बीमार जैसी हालत होती है। इसमें गुलाबी चपटे दाने होते हैं जो पहले ही दिन सारे शरीर पर छा जाते हैं। दूसरे दिन ये ढलते भी हैं और तेज भी होते हैं। इससे बदन पर चकत्तों की बजाय सारे शरीर पर इसका फैला हुआ रूप दिखायी देता है। इसकी सबसे अच्छी पहचान यही है कि गर्दन और कान के पीछे की गिल्टियाँ सूज जाती हैं, ये गिल्टियाँ दाने निकलने के पहले ही सूज जाती हैं और इस बीमारी के मिट जाने के बाद भी कुछ दिनों तक सूजी हुई रहती हैं।

इस रोग की छूत लगने के बाद बारह से लेकर इक्कीस दिनों में इसके लक्षण नज़र आ जाते हैं। जब तक बुखार और दाने रहते हैं बच्चे को बिस्तर में ही रखा जाता है। इस बीमारी का निदान डाक्टर से करवाना चाहिए क्योंकि असली खसरा और लाल बुखार (स्कार्लेट फीवर) से यह मिलती जुलती सी होती है। यदि महिला गर्भवती हो और शुरू के तीन महीनों में उसे (जर्मन खसरा) यह बीमारी हो जाय तो अच्छा नहीं है, क्योंकि इससे गर्भ में जो शिशु है उसके कुछ खराबी हो सकती है। यदि उसे इस बीमारी की छूत लग गयी हो तो तत्काल डाक्टर से इसे टलवाने के लिए सलाह लेनी चाहिए। बहुत से डाक्टरों की यह राय है कि लड़कियों को जानबूझ कर शादी के पहले इस बीमारी की छूत में आना चाहिए जिससे बाद में उन्हें यह नहीं हो।

दिन बुखार उतर कर फिर चढ आता हो तो किसी न किसी तरह की गड़बड़ी हो सकती है। इनमें ज्यादातर कान में पीव पड़ना, साँस नली में जलन—ब्रन्काइटिस और निमोनिया हो जाता है। यदि खसरे की संभावना हो या चाहे आपको इस बीमारी का शक हो या नहीं परन्तु खाँसी और बुखार होने के कारण आप बच्चे को डाक्टर को कम से कम एक बार जरूर दिखाइये। यदि दाने निकल आने के बाद भी बच्चे का बुखार बना रहता है या उतर कर फिर चढ़ आता हो तो बिना देर किये डाक्टर को बुलायें या बच्चे को अस्पताल ले जाइये। इसमें जो गड़बड़ी हो जाती है वह खतरनाक रूप ले लेती है। भले ही खसरे का इलाज न हो पाये परन्तु आधुनिक दवाइयाँ इस तरह की गड़बड़ी में शुरू में ही अच्छी तरह रुकावट कर सकती हैं और रोग बढ़ने नहीं पाता है।

इस बीमारी में जब तक बुखार रहता है, बच्चे को जरा भी भूख नहीं रहती है। वह अधिकतर पीने की चीजें लेना पसन्द करता है और ये उसे बार बार देना भी चाहिए। दिन में तीन बार हल्के हाथों इलक साफ कर देना चाहिए। यदि आँखों को चकाचौंध से बचाने के लिए कमरे में अंधेरा रखना जरूरी हो तो आप ऐसा कर सकती है। परन्तु अब इस बात का पता चल गया है कि रोशनी पड़ने से भी कोई खतरा नहीं है। यदि बच्चे को रोशनी के कारण बेचैनी या परेशानी होती हो तो आप कमरे में थोड़ा बहुत अंधेरा कर सकती हैं। कमरे को ठंडी हवा से बचाने के लिए इतना गर्म रखा जाय कि आसानी से सहन किया जा सके। बुखार उतर जाने के दो दिन बाद बच्चे को बिस्तर से उतारा जा सकता है। दाने निकलने के एक सप्ताह बाद उसे बाहर निकाला जा सकता है और दूसरे बच्चों के साथ खेलने देने में कोई नुकसान नहीं है। परन्तु यह तभी करना चाहिए जब कि उसकी सर्दी और खाँसी पूरी तरह से मिट गयी हो।

खसरे का असर होने पर उसके पहले पहल के लक्षण नौ से लेकर सोलह दिनों में दिखायी देते हैं। सर्दी के चिन्ह नजर आने के समय से ही इस बीमारी की छूत दूसरों को लग सकती है। जिस बच्चे को खसरा हो रहा हो उसके पास ऐसे व्यक्ति को नहीं आना चाहिए जिसे ठंड लग गयी हो या गले में खराब हो क्योंकि ये ठंड के कीटाणु ही होते हैं जिनसे रोग में गड़बड़ी हो सकती है। एक ही आदमी को दो बार खसरा शायद ही कभी होता है।

यदि ठीक समय पर डाक्टर की सहायता ली जाये तो (गामा ग्लोबुलिन से) इसे रोका जा सकता है या हल्का किया जा सकता है। तीन या चार साल से

कम उम्र के बच्चे या खसरा रोक देना अच्छी बात है क्योंकि इसी उम्र में अधिक गड़बड़ी हुआ करती है। किसी बड़े बच्चे में भी, यदि वह दुबला पतला और बीमार हो तो, इसे रोक देने में कुछ नुकसान नहीं है। आप डाक्टर से जा कर इस तरह के उपचार के बारे में बात करें कि क्या इस हालत में उससे पूरी तरह लाभ पहुँचने की संभावना है या नहीं। इस तरह जो रुकावट होती है वह केवल दो सप्ताह तक ही रह सकती है। यदि बच्चा बड़ा हो और स्वस्थ हो तो खसरा रोग को रखने में कोई सार नहीं है क्योंकि यह बाद में कभी भी निकल आयेगा, परन्तु कभी कभी (ग्लोबुलिन से) इसे हल्का करने में कोई नुकसान नहीं है।

६८४ छोटी खसरा —(जर्मन मिज़ल्स) इस बीमारी में शरीर पर जो दाने निकलते हैं वह ठीक खसरे के दानों की तरह के होते हैं परन्तु ये दोनों बीमारियाँ अलग अलग हैं। इस बीमारी में सर्दी खाँसी नहीं होती है। थोड़ी बहुत गले में खराश हो सकती है। इसमें बुखार हल्का रहता है। (आम तौर पर १०२° से नीचे रहता है।) जिसे यह होती है, उसकी शायद ही बेचैनी या बीमार जैसी हालत होती है। इसमें गुलाबी चपटे दाने होते हैं जो पहले ही दिन सारे शरीर पर छा जाते हैं। दूसरे दिन ये ढलते भी हैं और तेज भी होते हैं। इससे बदन पर चकत्तों की बजाय सारे शरीर पर इसका फैला हुआ रूप दिखायी देता है। इसकी सबसे अच्छी पहचान यही है कि गर्दन और कान के पीछे की गिल्टियाँ सूज जाती हैं, ये गिल्टियाँ दाने निकलने के पहले ही सूज जाती हैं और इस बीमारी के मिट जाने के बाद भी कुछ दिनों तक सूजी हुई रहती हैं।

इस रोग की छूत लगने के बाद बारह से लेकर इक्कीस दिनों में इसके लक्षण नज़र आ जाते हैं। जब तक बुखार और दाने रहते हैं बच्चे को बिस्तर में ही रखा जाता है। इस बीमारी का निदान डाक्टर से करवाना चाहिए क्योंकि असली खसरा और लाल बुखार (स्कार्लेट फीवर) से यह मिलती जुलती सी होती है। यदि महिला गर्भवती हो और शुरू के तीन महीनों में उसे (जर्मन खसरा) यह बीमारी हो जाय तो अच्छा नहीं है, क्योंकि इससे गर्भ में जो शिशु है उसके कुछ खराबी हो सकती है। यदि उसे इस बीमारी की छूत लग गयी हो तो तत्काल डाक्टर से इसे टलवाने के लिए सलाह लेनी चाहिए। बहुत से डाक्टरों की यह राय है कि लड़कियों को जानबूझ कर शादी के पहले इस बीमारी की छूत में आना चाहिए जिससे बाद में उन्हें यह नहीं हो।

६६५ रोजेदलोआ —यह अधिक जानी पहचानी बीमारी नहीं है परन्तु यह खसरा जैसा ही छूत का रोग है। बच्चों को यह बीमारी हुआ करती है। शुरू की एक और तीन साल की उम्र तक यह रोग आम तौर पर होता है। इसके बाद यह रोग शायद ही होता है। बच्चे को तीन चार दिन तक तेज़ बुखार बना रहता है जब कि सर्दी के लक्षण नहीं होते हैं और न बच्चा बीमार ही नज़र आता है। कभी कभी तेज़ बुखार के कारण पहले ही दिन बच्चे के शरीर में ऐंठन हो जाया करती है। अचानक ही बुखार नार्मल हो जाता है और शरीर पर चकटे से गुलाबी दाने निकल आते हैं। तब तक बच्चा बीमार नहीं रहेगा परन्तु बेचैन जरूर रहेगा। एक दो दिन में चकते मिट जाते हैं और इसमें ऐसी कोई गड़बड़ी भी नहीं होती है जिसके कारण आप चिन्ता करें।

छोटी माता, कूकर खाँसी, कनफेड

६६६ छोटी माता (चिकन पोक्स) —जब यह बीमारी होती है तो बच्चे के मुँह और बदन पर खास तरह के कुछ दाने नजर आते हैं। ये दाने वैसे साधारण फुन्सियों जैसे ही होते हैं परन्तु इनमें से कुछेक बहुत छोटे होते हैं। इन में पीला पानी सा द्रव भरा होता है। फुन्सी के नीचे का हिस्सा और आसपास की चमड़ी लाल रहती है। फुन्सियों का ऊपर का नाजुक सिरा कुछ ही घण्टों में फूट जाता है और उन पर पपड़ी बन जाती है। जब डाक्टर इस रोग की जाँच करता है तो वह सारे शरीर में ऐसी फुन्सियों को ढूढ़ता है जो नयी नयी बनी हों। नये दाने तीन या चार दिन तक निकलते रहते हैं।

छोटी माता के निकलने के एक दिन पहले से बच्चा सुस्त हो जाता है और उसके सिर में पीड़ा होने लगती है, परन्तु छूटे बच्चे में ऐसे लक्षणों का पता नहीं चल पाता है। शुरू में बुखार हल्का होता है फिर दूसरे दिन या दो दिन बाद तेज़ हो जाता है। कुछ बच्चे ऐसी बीमारी में कभी भी सुस्त या बीमार से नहीं होते हैं और उनका बुखार भी १०१° से ज्यादा कभी नहीं होता है। अधिकतर बच्चे बीमार से लगने लगते हैं और उनका बुखार भी तेज रहता है। इसके दानों में आम तौर पर खुजली उठती है।

यदि आपके बच्चे के दाने निकल आये हो या वह बीमार सा लगे या बुखार हो तो आपको किसी डाक्टर को बुलवा कर इसका निदान करवाना चाहिए और उसका इलाज होना चाहिए। छोटी माता को लेकर आप शीतला या कोई और बीमारी समझने की भूल कर सकती हैं। जब तक नये दाने निकलते

हों तब तक आप बच्चे को बिस्तर में ही रखें। यदि खुजली उठे तो आप उसे दिन में दो या तीन बार खाने के सोडे को गर्म पानी में मिला कर दस मिनिट तक नहला दें। इससे खुजली नहीं उठा करेगी। इन फुन्सियों के सिरों व खरोंच को न छुटायें। इसमें केवल यही गड़बड़ी होती है कि साधारण फोड़े बने रहते हैं, जो इन्हें खुजा लेने के कारण होते हैं। उसके हाथों को आप दिन में तीन बार साबुन से धोया करें तथा नाखूनों को बहुत ही छोटा कर काट दीजिए।

इस बीमारी की छूत लग जाने के बाद यह ग्यारह और उन्नीस दिनों के बीच में पनप जाती है। आम तौर पर यह किया जाता है कि बीमारी शुरू होने से एक सप्ताह बाद बाहर निकाल देते हैं जबकि नये दाने निकलने बन्द हो जाते हैं। सूखे हुए खरोंट से इस रोग की छूत नहीं लगती है और इसके कारण बच्चे को अलग नहीं रखना चाहिए। फिर भी स्कूलों में इस बात पर एतराज उठाया जाता है कि जब तक बच्चे के सारे खरोंट न हट जायें तब तक उसे स्कूल न भेजा जाय।

६६७ कूकर खाँसी (काली खाँसी-हर्पिग कफ) —इस रोग के पहले सप्ताह में आपको यह पता नहीं चल पाता है कि यह कूकर खाँसी ही है। इसके लक्षण शुरूआत में ऐसे होते हैं मानो साधारण सर्दी और खाँसी हो गयी हो। सात आठ दिनों के बाद मा जब देखती है कि सर्दी मिट गयी है बच्चे को स्कूल भेज देती है। "उसे थोड़ी खाँसी अभी रह गयी है"—ऐसा कहीं जाकर दूसरे सप्ताह में मा को महसूस होता है। तब इस बारे में पहली बार सन्देह होता है। इसके बाद रात में बच्चे को बार बार देर तक खाँसी उठती रहती है। एक ही साँस में उसे आठ या दस बार खाँसना पड़ता है। एक रात को इस तरह के कई दौरे पड़ने के बाद उसे उबकाई आकर कै हो जाती है या हो सकता है कि उसके गले में खरखराहट हो जाये। ऐसा कई बार खाँसी उठने के बाद साँस लेने में अड़चन के कारण होने लगता है। आज कल जब कि कूकर खाँसी के टीके लगवाने का अधिक चलन है—जिन बच्चों को इनका टीका लगा हुआ होता है उनकी खाँसी कभी यहाँ तक नहीं पहुँचती है कि उनके गले में खरखराहट होने लगे या उन्हें कै हो जाये। दूसरे सप्ताह में खाँसी की हालत देख कर ही निदान किया जाता है (खों खों-खों-खों खों-खों खों-खों—लगातार तेजी से एक साथ ऐसी खाँसी उठना जो लगातार बिना रुके एक साथ उठती रहती है) साथ ही यह बात भी देखी जाती है कि आसपास किसी को कूकर खाँसी भी है या नहीं।

कूकर खाँसी कई सप्ताह बनी रहती है। आप जल्दी इस फैसले पर नहीं पहुँच जायें कि आपके बच्चे को कूकर खाँसी हो गयी है क्योंकि तेज सर्दी लग जाने के कारण उसको शुरुआत में बुरी तरह से खाँसी उठ रही है। वास्तव में यदि तेज सर्दी के कारण उसे बुरी तरह खाँसी उठ रही हो तो यह कूकर खाँसी कदापि नहीं है।

औसतन कूकर खाँसी चार सप्ताह तक रहती है, यदि तेज़ हुई तो दो या तीन माह तक रहती है। यदि सूखी खाँसी एक महीने तक बनी रहे तो डाक्टर को कूकर खाँसी का भी अन्देशा रहता है।

जब ऐसा ही कोई सन्देहजनक मामला हो जिसमें यह पता न चलता हो कि यह कूकर खाँसी है या सूखी खाँसी, तब इसके लिए लेबोरेटरी में दो प्रकार से जाँच की जाती है। पहले उसके बलगम को प्लेट में रखते हैं जिसमें ऐसा घोल लगा रहता है कि यदि कूकर खाँसी के कीटाणु हुए तो वे आसानी से उसमें पनपते हैं। यदि डाक्टर का जाँच करने पर ये कीटाणु मिल जाते हैं तो निश्चय ही वह इसे कूकर खाँसी कहेगा, परन्तु ऐसी जाँच में उसे कूकर खाँसी के कीटाणु नहीं भी मिले तो इसका मतलब यह नहीं हुआ कि बच्चे को कूकर खाँसी नहीं है। बीमारी होने के पहले या दूसरे सप्ताह में यदि ऐसी जाँच करवा ली जाती है तो उस पर अधिक विश्वास किया जा सकता है। दूसरी जाँच खून की की जाती है। कुछ मामलों में तो इससे पूरी तरह पता चला जाता है, अधिकतर तीसरे और चौथे सप्ताह में। बहुत से ऐसे मामले भी हैं जिनमें इस तरह की जाँच से जरा भी लाभ नहीं होता है और रोग का निदान नहीं हो पाता है।

यदि शिशु दो वर्ष से भी छोटा है तो कूकर खाँसी खतरनाक रूप ले सकती है। यदि घर में कोई दूसरा बच्चा हो तो इस बीमारी से उसे इसी तरह बचाना चाहिए जैसे प्लेग की बीमारी से लोग बचते हैं। इस उम्र में कूकर खाँसी से परेशान बच्चे को थकान और निमोनिया होने का डर बना रहता है।

डाक्टर बच्चे की उम्र और रोग की गंभीरता को देखकर ही उसका इलाज करेगा। खाँसी की दवाइयाँ इसमें अधिकतर दी जाती हैं परन्तु उनसे नाम मात्र का ही असर होता है। बहुत से ऐसे मामलों में बच्चों को रात दिन ताजी हवा में बाहर रखने से फायदा पहुँचा है, परन्तु आपको यह ध्यान भी रखना होगा कि वह ठंड से बचता रहे। मोटे ताजे बच्चों को यदि उन्हें बुखार न हो तो इस बीमारी में बाहर खेलने दिया जाता है, परन्तु यह ध्यान

रखना चाहिए कि वह दूसरे बच्चों के साथ नहीं खेले। कुछ बच्चों को बिस्तर में लिटाये रखने से खाँसी के दौरे कम हो जाते हैं। यदि उसे बार बार कै होनी हो तो तीन बार पूरी तरह से खाना नहीं खिला कर थोड़ा थोड़ा करके कई बार देने से वह हजम हो पाता है। बच्चे को खाना देने का सबसे अच्छा समय वह होता है जबकि उसे खाँसी के दौरे के कारण उल्टी हो चुकी हो क्योंकि इसके काफी देर बाद उसे खाँसी का दौरा पड़ेगा। पेट की व पेड़ू की मांसपेशियों का खिंचने से बचाने के लिए यह जरूरी है कि पेट अथवा पेड़ू पर एक कसी हुई पट्टी पड़ी रहे। इससे मांसपेशियों को आराम भी मिल पायेगा।

कूकर खासी विशेषकर शिशुओं और बच्चों के लिए खास तौर से खतरनाक बीमारी है, इसलिए ज्योंही आपको इसका सन्देह हो आप जल्दी ही बच्चे को डाक्टर को बताइये। यह दो कारणों से जरूरी है। एक तो रोग का सही निदान यदि सम्भव हो तो हो सके, दूसरा उसका इलाज भी ढंग से हो सके। शिशुओं के लिए इसका विशेष ढंग से उपचार किया जाता है और उन्हें इससे लाभ भी पहुँचता है।

इस छूत की बीमारी से बचाव के लिए अलग प्रदेशों में अलग अलग नियम हैं। (अमेरिका में) आम तौर पर कूकर खाँसी शुरू होने पर बच्चे को पाँच सप्ताह तक—जब तक कि उसका कै होना बंद नहीं हो जाता है, स्कूल नहीं भेजा जाता है। कूकर खाँसी जैसी छूत की बीमारी के कीटाणुओं का असर कुछ सप्ताह के बाद भी अचानक नहीं मिट जाता है। यदि रोग हल्का हुआ तो यह असर जल्दी ही धीरे धीरे घटता जाता है। यदि दो सप्ताह तक बच्चे की खाँसी में अच्छा सुधार हो गया हो तो उसे आप घर के दूसरे बच्चों से मिलने जुलने दें। इससे अधिक खतरा नहीं है। इस बीमारी की छूत लगने के कोई पाँच से लेकर चौदह दिनों के अंदर अंदर यह रोग नजर आ पाता है। यदि ऐसे छोटे बच्चे को—जिसे इसका टीका नहीं दिया गया हो—इसकी छूत लग गयी हो तो इसके सीरम की सुई लगा कर रोग को रोकने या हल्का करने की कोशिश की जाती है।

६६८ गलसुये-कनफेड़-हप्पु (मम्प्स) —खास तौर से यह बीमारी लार बनाने वाली ग्रंथियों की बीमारी है। विशेषकर यह उन गिल्टियों से संबंध रखती है जो कान की भणा के ठीक नीचे वाले जबड़े के भाग में होती हैं। रोग लगने पर ये ग्रंथियाँ अपनी जगह पर फूल जाती हैं। इसके बाद इसकी

सूजन सारे चेहरे पर छा जाती है। इससे कान की अणी भी ऊपर की ओर चढ़ जाती है। यदि आप जबड़े की हड्डी के अगले और पिछले हिस्से पर अंगुली फिरा कर देखेंगी तो आपको पता चलेगा कि यह सारा हिस्सा बुरी तरह से सूज कर सख्त हो गया है।

जब बच्चे की गर्दन में सूजन आ जाती है तो यह सवाल उठना स्वाभाविक ही है कि क्या बच्चे को गलसुये हो गये हैं (थूक बनाने वाली ग्रन्थियों पर विशेष रोग का असर), या यह थूक बनाने वाली ग्रन्थियों की कोई ऐसी बीमारी है जो कई बार फिर से हो जाया करती है (कंठ की नली में पायी जाने वाली ग्रन्थि की बीमारी)। गले में खरास के कारण जो गलग्रन्थियों में सूजन आ जाती है वह गले में नीचे की ओर होती है, कानों की अणी तक नहीं हुआ करती है और इसकी बड़ी सूजन जबड़े की हड्डी तक नहीं पहुँच पाती है।

जब किसी छोटे बच्चे को गलसुये हो जाते हैं तो सबसे पहले कान के नीचे सूजन दिखायी देती है। सूजन होने के एक दिन पहले बच्चा किसी चीज को निगलते या चबाते समय तकलीफ महसूस करने पर गले की बगल में या कान के नीचे दर्द होने की शिकायत करेगा। वह बीमार सा अपने आपको महसूस करने लगेगा। आरंभ में हल्का सा बुखार रहता है, परन्तु दूसरे या तीसरे दिन यह बुखार तेज हो जाया करता है। अधिकतर यह सूजन पहले एक तरफ होती है परन्तु एक या दो दिन में दूसरी ओर भी फैल जाती है। कभी कभी दूसरी ओर तक फैलने में इस सूजन को एक सप्ताह या उससे अधिक लग सकता है। कुछ मामलों में दूसरी ओर सूजन नहीं भी होती है।

कान के नीचे की गिल्टियों के अलावा भी गले में कई गिल्टियाँ होती हैं और गलसुये कई बार वहाँ तक फैल जाते हैं। जबड़े की हड्डी के निचले हिस्से में भी कुछ गिल्टियाँ होती हैं। कुछ गिल्टियाँ ठीक ठुड्डी के नीचे की ओर होती हैं। कभी कभी किसी को गलसुये रोग का पूरा असर न हो कर ऐसी शिकायत हो जाती है जब कि उसकी थूक बनाने वाली गिल्टियों में सूजन नहीं भी हुआ करती है।

साधारण गलसुओं की हल्की सूजन तीन या चार दिन में ही चली जाती है। सूजन औसत एक सप्ताह से लेकर दस दिन तक रहती है।

जो लड़के लड़कियाँ किशोरावस्था को पहुँच गये हैं उनकी जननेंद्रियों व ऐसी ही गिल्टियों पर भी गलसुओं के कारण सूजन आ जाती है। परन्तु इनसे एक ही अंडकोष या डिंब ग्रन्थि सूजती है। परन्तु यदि गलसुये हुए तो दोनों

पर ही असर पड़ जाता है। शायद ही कभी ऐसे मामले होते हैं जब कि इनके सूज जाने से नपुंसकता या बाँझपन हो जाता हो। जो भी हो, बच्चों और बच्चियों के किशोरावस्था के पहले ही गलसुए हो जाना अच्छा रहता है। कुछ डाक्टरों की तो यह सलाह है कि बचपन में ही छूतका यह रोग जान बूझ कर लगवा देना चाहिए। यौवनावस्था में पहुँचे हुए लड़कों और पुरुषों को इस रोग की छूत से बचना चाहिए। कभी गलसुओं के कारण विशेष ढंग की प्रतिक्रिया होती है। बच्चे को तेज बुखार हो जाता है, उसकी गर्दन सख्त हो जाती है और उसकी चेतना भी जाती रहती है। यह रोग शायद ही कभी खतरनाक होता है। पेट में रस बनाने वाली गिल्टियों पर इस रोग का असर पड़ने पर पेट में तेज शूल, पीड़ा और उल्टियाँ होती हैं।

गलसुये ऐसी छूत की बीमारी है जिसके बारे में कुछ डाक्टरों का—मेरा भी—यह मत है कि यह दुबारा भी हो सकती है इसलिए आप जहाँ तक संभव हो इसकी छूत से बचने की कोशिश करें। चाहे किसी आदमी के गले के दोनों ओर ही इस रोग का असर क्या न हुआ हो, दुबारा यह रोग उसे भी असर कर सकता है।

जैसे ही आपको गलसुओं का शक हो आप डाक्टर को बताइये। आपको इसका अच्छी तरह से निदान करवाना चाहिए कि यह गलसुआ रोग ही है। यदि यह केवल गले ग्रंथि की ही सूजन है तो इलाज दूसरे ही ढंग का होता है। गलसुये में जब तक सूजन नहीं मिटती है, बच्चे को बिस्तर में ही रखा जाता है। कुछ लोग लार बनाने वाली ग्रंथियों में सूजन के कारण खट्टे पदार्थ नहीं खा या चख सकते हैं (जैसे नींबू का रस आदि)। परन्तु बहुत से लोग बिना किसी तकलीफ के ये चीजें लेते रहते हैं। इसलिए गलसुओं की जाँच नींबू या अचार की फाँक देकर नहीं की जा सकती है।

इस रोग की छूत लगने के बाद यह दो से लेकर तीन सप्ताह में नजर आ जाता है।

लाल बुखार, कंठ रोहिणी, लकवा

६६९ *लाल बुखार (स्कारलेट बुखार) —यह बुखार इन लक्षणों के साथ आरम्भ होता है—गले में खुश्की, कै होना, बुखार और सिर दर्द।

---

* यह बीमारी भारत में नहीं होती है।

एक या दो दिन तक चकत्ते नहीं दिखायी देते हैं। शरीर के गर्म और नम भाग में जैसे ग्रीवा, बगलों, रानों और, यदि बच्चे को पीठ के बल लेटाया जाता है तो, पीठ पर ये चकत्ते निकलते हैं। दूर से देखने पर ये लाल धब्बे से नज़र आते हैं परन्तु आप यदि इन्हें नज़दीक से देखेंगी तो ये छोटी छोटी फुन्सियों की तरह दिखायी देंगे। यह सारे शरीर और चेहरे के बगल में फैल सकता है, परन्तु मुँह के आसपास का भाग पीला पड़ा रहता है। यदि आपके बच्चे को बुखार हो और गले में खुश्की हो तो डाक्टर को बताना चाहिए।

इसमें गला आम तौर पर लाल होता है, कभी कभी तेज़ गहरा लाल हो जाता है। ऐसे में जीभ भी लाल हो जाया करती है—पहले उसके किनारे लाल होते हैं—फिर सारी जीभ लाल होती है।

आजकल यह बुखार इतना खतरनाक नहीं होता है जितना पहले होता था। इस रोग के अपने अलग कीटाणु नहीं होते हैं। यह सर्दी, खाँसी आदि कीटाणुओं के असर के कारण होता है। यह अधिकतर दो से आठ वर्ष की उम्र तक होता है। पहले जब इसके कारणों का पता नहीं चला था तब इस रोग को छूत का रोग समझ कर बुरी तरह डरा जाता था। यहाँ तक डर बैठ गया था कि रोगी बच्चे के साल भर पहले खेले गये खिलौनों से दूसरे बच्चों के छूने में लोग डरते थे। अब हम जान गये हैं कि बच्चे को यह रोग किसी ठंड या गले में खराश वाले रोगी के संपर्क में आने के कारण हो जाता है।

लाल बुखार की तत्काल जाँच करवा कर इलाज होना चाहिए। आजकल ऐसी दवाइयाँ चली हैं जिनसे यह रोग कम दिनों में ही ठीक हो जाता है और ज़ोर नहीं पकड़ता है और इसमें गड़बड़ी होने के खतरे भी कम हो जाते हैं। इस रोग के बिगड़ जाने पर आम तौर से कान में पीड़ा, गले की गिल्टियों में सूजन (संधिवात), गठिया बुखार तथा पेशाब में खून आने लग जाता है। ये इस रोग के दौरान में कभी भी हो सकते हैं, परन्तु अधिकतर बुखार उतर जाने के दस, पन्द्रह दिन बाद ये गड़बड़ी होती है। यही कारण है कि तीन सप्ताह तक इसके रोगी की पूरी देखभाल रखी जाती है। जब तक बच्चा पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाये उसकी जाँच करवाते रहना चाहिए और नियमित डाक्टर से भेंट करनी चाहिए। यदि आपको कैसी भी किसी तरह की गड़बड़ी—कान में दर्द, गले में सूजन, पेशाब में ललाई, फिर से बुखार—नज़र आये तो शीघ्र ही डाक्टर को बतायें।

यद्यपि किसी भी भीड़ भरी संस्था या ऐसी जगह, जहाँ ढेरों लोग रहते हैं,

यह बीमारी फैल सकती है, परन्तु आम स्कूलों में यह बीमारी नहीं फैला करती है। यदि आपका बच्चा ऐसे रोगी के संपर्क में आ जाये तो आपको अधिक सतर्क होने या परेशान हो जाने की जरूरत नहीं है। उसे यह छूत लगने के आसार बहुत थोड़े हैं। इस रोग की छूत का असर बीमारी के बाद सात दिन तक हो सकता है।

६७० कंठ-रोहणी, खुनक (डिफ्थेरिया) —यह एक गंभीर रोग होता है परन्तु यह सबको नहीं होता है। यह भी जरूरी नहीं है कि यह रोग हो ही। यदि आपके बच्चे को शैशव काल में इसकी तीन सुइयाँ दी जा चुकी हैं और उसके बाद तेज सुई लगादी गयी है और फिर हर तीसरे साल इसकी सुई दे दी जाती है, तो इस रोग के होने की संभावना ही नहीं रहती है। इस रोग के होने पर शुरू में तबियत बिगड़ती है, गले में जलन, खराश और बुखार हो जाता है। टान्सिल पर मटमैले सफेद धब्बे हो जाते हैं और सारे गले पर भी फैल सकते हैं। कभी कभी यह रोग कंठ पर भी हो जाता है। इसके कारण गले में खरखराहट और खाँसी उठती रहती है, साँस लेने में कठिनाई होती है और वह रुक रुक कर आता है। जो भी हो, जैसे ही आपके बच्चे को बुखार, खाँसी या गले में खराश हो आप उसे जल्दी ही डाक्टर को दिखायें। यदि डिफ्थेरिया (कण्ठ रोहणी) का संदेह होता है तो डाक्टर दूसरी दवाइयों के साथ इसके सीरम का सुई भी लगा देता है जिससे यह बढ़ नहीं पाता है। छूत लगने के एक सप्ताह में यह रोग नजर आ जाता है।

६७१ बच्चों का लकवा — (पोलिया, अन्टेरियर पोलिया माइलीटिस) यह रोग गर्मी और पतझड़ में अधिक हुआ करता है। यही कारण है कि इन दिनों जब बच्चा बीमार होता है माता पिता को इसीका शक होता है। छूत के दूसरे कीटाणुओं से होने वाले दूसरे रोगों की तरह ही इस रोग के आरंभ में तबियत बिगड़ना, सर दर्द और बुखार हो जाता है उसे सख्त कब्ज या थोड़ी बहुत दस्त भी हो सकते हैं। यदि आपके बच्चे में ये सब लक्षण हों साथ ही उसकी टाँगों में अलग से दर्द भी हो, तो भी आप एकदम इस फैसले पर नहीं पहुँचें कि उसे (पोलियो) लकवा हो गया है। इस बात की बहुत बड़ी संभावना रहती है कि उसे ठंड या गले में खराश हो गयी हो। जो भी हो, आप डाक्टर से भेंट करती रहें। यदि डाक्टर तक पहुँचने में देर हो तो आप यह परीक्षा कर सकती हैं। यदि बच्चा बिना किसी परेशानी या पीड़ा के अपना सिर घुटनों के बीच रख सकता हो या अपनी ठुड्डी छाती से छुआ सकता हो तो उसे

पर पोलियो (लकवा-अंग) का असर नहीं है। (भले ही वह ये सब हरकतें नहीं कर पाये तो भी आप यह भय नहीं लगायें कि उसे यह बीमारी हो गयी है।)

जब देश के किसी भाग में इस तरह बच्चों के लक्वे के बहुत से मामले होने हैं तो माता पिता के लिए यह परेशानी भरी बात हो जाती है कि बच्चों पर कैसी कड़ाई रखें। ऐसा डाक्टर जो स्थानीय हालत से जानकार है आपको सही राय दे सकता है। भयभीत हो जाने या बच्चे को पूरी तरह से सभी लोगों से अलग रखने में कोई सार नहीं है। यदि आपके मोहल्ले या शहर में ही यह रोग अधिक फैल रहा हो तो बच्चों को भीड़ भरी जगहों—दुकानों, सिनेमा, रेलों आदि—से दूर रखना चाहिए। उन तैरने के स्थानों पर बच्चे को नहीं नहलाना चाहिए जहाँ बहुत से लोग तैरते हैं। यह उचित नहीं है कि वह अपने निकट के सहपाठी या मित्रों के संपर्क से भी कट जाये। यदि आप इतनी सतर्कता बरतने लग जायेंगी तो यह हालत हो जायेगी कि आप बाद में उसे जीवन भर कभी अकेले सड़क भी पार नहीं करने देंगी या गली में से भी नहीं निकलने देंगी। डाक्टरों का यह शक है कि ठंडी हवा और थकावट होने पर इस रोग के कीटाणु असर कर लेते हैं परन्तु ठंड और थकावट से सदा ही बच्चे को बचाये रखना ठीक है। गर्मी के दिनों में अधिक भीगने के कारण ही कँपकँपी लगती है। जैसे ही पानी म बच्चे का रंग बदलने लगे—यानी उसके दाँतों में कँपकँपी दौड़ते ही—उसे बाहर निकाल लें।

साल्क टीका —पोलियो के जीवाणुओं से तैयार किया गया यह टीका बच्चे में इस रोग के आक्रमण से सुरक्षा शक्ति संचय करने में अधिक लाभ पहुँचाता है। यह टीका शरीर को इस तरह की उत्तेजना देता है कि इससे रोग से अपने आप सुरक्षा करने की ताकत बदन में आ जाती है। परन्तु यह ताकत टीका लगाने के कई सप्ताह बाद जाकर बच्चे के शरीर में पैदा होती है। यदि बच्चे को इसकी छूत लग चुकी है या उसमें इस बीमारी के लक्षण नज़र आने लग गये हों तो जल्दी में लगाये गये ऐसे टीके से तत्काल कोई लाभ नहीं पहुँचता है। इसके अलावा गामाग्लोबुलिन (जो ऐसे वयस्क आदमी के खून से तैयार किया जाता है जिसके शरीर में इस रोग से सुरक्षा की पूरी शक्ति हो) से कुछ सप्ताहों के लिए थोड़ा बहुत बचाव हो सकता है। यह अधिक दिनों तक नहीं बना रहता है क्योंकि यह उसके शरीर द्वारा नहीं तैयार किया गया है।

अभी तक इस बारे में नहीं कहा जा सकता है कि साल्क टीके का असर कब तक रहता है, किस समय इसकी सुई लेनी चाहिए और कब इसकी तेज

माना शरीर में पहुँचायी जानी चाहिए। डाक्टर आपको इस बारे में ठीक राय दे सकता है। आजकल बच्चों को इसकी पहली सुइ देने के दो से छः सप्ताह बाद ही दूसरी सुइ दी जाती है, इसके सात आठ माह या इसके बाद तीसरी सुई दी जाती है।

जब यह रोग शुरू हो जाता है तो उसके असर और छूत को कैसे रोका जाय, अभी तक इसका पता नहीं चल पाया है। इसके अलावा बहुत से बच्चों को जो इससे प्रभावित भी होते हैं उन्हें कभी लकवा नहीं होता है। बहुत से बच्चों को यदि कुछ दिनो के लिए लकवा हो भी जाता है तो बाद में जल्दी ही ठीक भी हो जाता है। इनमें से बहुत से बच्चे जो पूरी तरह ठीक नहीं हो पाते हैं उनकी हालत में भी अच्छा सुधार हो जाता है।

इस रोग की खतरनाक हालत से गुजरने के बाद यदि बच्चे को लकवा हो जाये तो उसका इलाज किसी कुशल व होशियार डाक्टर से करवाना चाहिये और उसकी नियमित चिकित्सा होनी चाहिये कि कैसे किसी अंग को हरकत करवाना जिससे आगे चल कर वह अधिक अच्छे ढंग से काम दे सके। डाक्टर को ऐसे अंगों की हरकतों पर ध्यान देते हुए आगे बढ़ना पड़ता है। इस बारे में किसी तरह के नपेतुले नियम नहीं हैं। यदि थोड़ा बहुत लकवा रह जाता है तो आपरेशन द्वारा भी इन अंगों की हरकत बढ़ायी जा सकती है और जो बदशक्ली बन जाती है उसे दूर किया जा सकता है। देश में इसकी चिकित्सा के लिए कुछ संस्थाएँ भी हैं। आप चिकित्सा विभाग को लिख कर इस मामले में पूरी जानकारी पा सकती हैं।

छूत के बीमार को अलग रखना

६७२ छूत के रोगी को अलग रखना (क्वेरेन्टाइन)—यह अच्छी बात है कि छूत के रोगी बच्चे को घर के दूसरे लोगों से अलग रखना चाहिए। केवल एक ही आदमी उसके पास रहना चाहिए जो उसकी देखभाल करता हो। इसका मतलब यही है कि परिवार के दूसरे लोगों को—बच्चे और बड़ों को जिन्हें यह बीमारी नहीं लगनी चाहिए—बचाना है। यदि आपके बच्चों को बिना जानकारी के ही कि यह रोग छूत का है या नहीं, बीमारी लग गयी हो तो भी उन्हें निरंतर छूत के रोग के असर में बने रहने देने में कोई लाभ नहीं है। दूसरा कारण यह है कि रोगी के संपर्क में आने वाले लोग या परिवार के दूसरे लोग इन कीटाणुओं को बाहर नहीं ले जा पायें। खातरी

शायद ही कभी गम्भीर रूप लेता है। कुछ शहरों में इस बात की जाँच करने पर चला है कि लगभग पचास प्रतिशत बच्चों पर दस साल के होने के पहले इस रोग के कीटाणुओं का हल्का सा असर हो चुका था। इन में से बहुत से मामले तो इतने हल्के थे कि किसी को कभी उस समय सन्देह भी नहीं हुआ कि बच्चे के साथ क्या गड़बड़ी हुई है। एक्स रे अधिक से अधिक यही बतायेगा कि फेफड़ों में किस जगह असर हुआ था जो अब ठीक हो जाने पर दाग के रूप में रह गया है या गले के नीचे के भाग पर उसका कुछ असर हुआ है।

कभी कभी बच्चों को तपेदिक का असर होने पर भूख न लगना, बुखार, रंग फीका पड़ जाना, चिड़चिड़ाहट, थकान और कदाचित खाँसी के लक्षण दिखायी पड़ते हैं (अधिक बलगम भी नहीं होता है, और जो होता भी है तो बच्चा उसे निगल जाता है)। इसके कीटाणुओं का असर शरीर के दूसरे भाग जैसे हड्डियों या गले की ग्रन्थियों में होता है परन्तु यह अधिकतर फफड़ों या साँसनलियों की जड़ में हुआ करता है। ऐसे बहुत से गभीर मामलों में यदि बच्चे की पूरी तरह देखभाल की जाती है तो ये एक या दो साल में पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं और केवल एक दाग सा रह जाता है। इसके लिए तयार विशेष दवाइयों तथा ठीक ढंग के इलाज से तपेदिक का असर दूर किया जा सकता है और रोग के आगे बढ़ने में भी पूरी तरह रुकावट हो सकता है।

जैसे ही बच्चा यौवनावस्था में पहुँचता है, उसे भी बड़ी उम्र के लोगों को होने वाली तपेदिक का असर हो सकता है। यदि बड़ी उम्र का आदमी या किशोरावस्था वाले की भूख कम हो जाय, वह थका और सुस्त सा लगे, वजन घट जाये चाहे खाँसी हो या न हो, तो आपको इस ओर ध्यान देने की जरूरत है।

६७४ तपेदिक की जाँच —शरीर में तपेदिक के मृत जीवाणुओं से तैयार दवा जब खून में मिला दी जाती है तो उसके कुछ सप्ताह बाद ही शरीर इस रोग के प्रति सचेतन हो जाता है। इसके बाद जब डाक्टर इन जीवित जीवाणुओं के कुछ अशों को शरीर में डालता है तो लाल दाग सा उस जगह चमड़ी पर उठ आता है। यह वास्तव में तपेदिक की जाँच है। इसके अलावा टीके द्वारा भी इसकी जाँच की जाती है। इस तरीके में इसके लिए खास तौर से तैयार पट्टी लगायी जाती है और फिर सुई लगाने की जरूरत नहीं रहती है। लाल दाग उठ आने का अर्थ यह है कि शरीर को पहले ही

तपेदिक का असर हो चुका है और वह उसके प्रति प्रतिक्रिया करता है। यदि उसके शरीर में तपेदिक के कीटाणु पहले से नहीं हैं तो लाल दाग नहीं उठता है। यदि किसी आदमी को चाहे भी कभी इस रोग का असर हुआ हो और वह ठीक भी क्यों न हो गया हो, उसके जीवन में कभी भी ऐसा परीक्षण क्यों न किया जाय उस जगह पर लाल निशान जरूर उठ आयेगा।

डाक्टर रोजमर्रा स्कूलों या अस्पतालों में बच्चों की जाँच के दौरान में यह परीक्षा करते हैं। इस तरह से जाँच उस समय भी की जाती है जब बच्चा गिरा गिरा रहता हो या उसे खाँसी बनी रहती हो अथवा परिवार के किसी सदस्य को तपेदिक हो। यदि आपके बच्चे की जाँच के दौरान में लाल दाग उठ आये—जैसा कि आम तौर पर पचास प्रतिशत ऐसा होता है—तो आपको अपने दिमाग का संतुलन खो बैठने की जरूरत नहीं है। इसमें परेशानी का कोई कारण नहीं है क्योंकि अधिकांश मामले ऐसे होते हैं जिनमें पहले कभी इसका असर हुआ होगा और वह अब तक ठीक हो गया होगा। इसके अलावा यदि कुछ होगा भी तो ध्यान से देखरेख रखने व चिकित्सा करने पर पूरी तरह से ठीक हो जायेगा। इसके साथ ही यदि आपको किसी तरह की सतर्कता बरतने को कहा जाये तो आप असावधानी न करें।

बच्चे पर तपेदिक होने के सन्देह पर सबसे पहला कदम यह होना चाहिए कि उसकी डाक्टर से जाँच करवायी जाये। सभी मामलों में फेफड़ों का एक्स रे करवाना जरूरी है जिससे यह पता चले कि वास्तव में फेफड़ों में रोग का असर है या पहले कभी हुआ था और ठीक होने के दाग हैं। कभी कभी डाक्टर दूसरी जाँच भी करते हैं। शरीर के दूसरे भाग का भी एक्स-रे किया जाता है, पेट को साफ करके उसमें देखा जाता है कि बच्चे ने जो दवा निगली है उसका पेट में अंश तो नहीं रह गया है, कुछ दिनों तक टेम्प्रेचर लेकर देखना आदि। यदि डाक्टर को यह विश्वास हो जाता है कि फफड़े के ऊपर जो असर था वह पूरी तरह से दूर हो गया है तो वह बच्चे को फिर से सामान्य तरीके से जीवन बसर करने को कह सकता है, तथापि वह पूरी तरह से निश्चिन्त होने के लिए बीच बीच में एक्स रे लेकर जाँच करता रहेगा। इसके अलावा वह कुछ वर्षों तक संभवतया खसरे और कुकुर खाँसी से बचने की सलाह भी देगा, क्योंकि इनके कारण फेफड़ों में फिर से रोग का असर हो सकता है या अभी हाल में ही ठीक हुए फफड़ों में इनके कारण फिर से गड़बड़ी हो सकती है।

यदि किसी बच्चे में तपेदिक का सक्रिय असर हो या बच्चा दो साल से कम उम्र का हो तो डाक्टर विशेष दवाइयों से साल भर या इससे अधिक दिनों तक उपचार जारी रख सकता है।

बच्चे की जाँच के अलावा भी डाक्टर परिवार के दूसरे लोगों की भी जाँच करता है (या ऐसे वयस्क आदमी की जाँच जो रोजाना बच्चे के संपर्क में आता हो) यह जानने के लिए कि बच्चे में तपेदिक के कीटाणु कहाँ से आये हैं और साथ ही यह भी पता चलाने के लिए कि क्या परिवार के दूसरे बच्चों पर भी ऐसा ही असर हुआ है। दूसरे सभी बच्चों के तपेदिक की डाक्टरी जाँच करवाना चाहिए। जिस बच्चे के लाल दाग उठ आयें उसका एक्स रे लिवा कर जाँच की जानी चाहिए। चाहे परिवार के दूसरे लोग कितने ही स्वस्थ क्यों न दिखते हों या इस मामले को लेकर कितना ही शोरगुल क्यों न करें यह जाँच जरूर की जानी चाहिए। कई बार परिवार के लोगों में तपेदिक के कीटाणु नहीं मिलते हैं तब केवल यही अनुमान करना पड़ता है कि बच्चा शायद कहीं बाहर से इस रोग के कीटाणु लाया होगा। इसके अलावा घर में ही कभी कभी जिन पर कहीं सन्देह की भी गुंजायश नहीं थी ऐसे किसी अभेद व्यक्ति में इसके कीटाणु पाये जाते हैं। बच्चे का यह सौभाग्य है कि जल्दी ही उसके रोग का पता चल गया और परिवार के सदस्यों को भी अपने आपको सौभाग्यशाली समझना चाहिए कि उनके यहाँ जो खतरा था वह हट गया। जिस आदमी को तपेदिक की बीमारी हो रही हो उसे ऐसे घर में बच्चों के साथ नहीं रहना चाहिए। उसे शीघ्र सेनेटोरियम जाना चाहिए जहाँ उसके ठीक होने के अधिक अच्छे अवसर हैं और दूसरे पर भी इसके कीटाणुओं का असर नहीं पड़ेगा।

सन्धिवात–बुखार (रूमेटिक फीवर)

६७५ सन्धिवात ज्वर —(रूमेटिक फीवर)। यह बीमारी कई तरह की होती है। यह ऐसी बीमारी है जिसका जोड़ों, हृदय और शरीर के दूसरे अंगों पर भी असर पड़ता है। डाक्टरों का मत है कि गले में कीटाणुजन्य रोग होता है, उसकी प्रतिक्रिया के रूप में बदन के कुछ हिस्सों में यह रोग होता है (जोड़ों या हृदय आदि में)। यदि इसकी शीघ्र और उचित चिकित्सा नहीं करवायी जाय तो यह रोग कई सप्ताह और महीनों तक बना रहता है। इसके अलावा यह ऐसी बीमारी है जो बार बार हो जाया करती है। बचपन में जब जब गले में रोग के कीटाणुओं का हमला होता है तो यह फिर से हो जाती है।

। कभी कभी यह बीमारी तेज रूप ले लेती है जिसमें तेज बुखार हो जाता है। कई बार यह बीमारी कितने ही दिनों तक ऐसी ही रहती है और हलका हलका बुखार भी होता रहता है। जब कभी संक्रामक रोग के कारण जोड़ों में जलन होती है तो यह रोग एक के बाद एक जोड़ों में बढ़ने लगता है जिससे उनमें सूजन आ जाती है, ये लाल हो जाते हैं और बहुत ही मुलायम पड़ जाते हैं। यदि इसका हृदय पर बुरी तरह असर होता है तो बच्चा बेभान होकर पीला पड़ जाता है और उसकी साँस रुक जाती है। एक ऐसे ही मामले में जाँच करने पर पता चला कि इस रोग के हलके प्रकार के कारण हृदय को इतना नुकसान पहुँचा कि जबकि उस समय इसका पता भी नहीं चला।

दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि संधिवात बुखार बहुत ही बदलती हुई विभिन्न रूप वाली बीमारी होती है। यदि आपके बच्चे में इस बीमारी के गंभीर लक्षण दिखायी दें तो आप उसे डाक्टर को दिखाइये। इसके अलावा भी यदि बच्चा पीला पड़ रहा हो, थका हुआ रहता हो हलका बुखार या जोड़ों में हलका सा दर्द रहता हो तो उसकी डाक्टर से जाँच करवानी चाहिए।

आजकल ऐसी कई दवाइयां निकल चुकी हैं जो गले में होनेवाले कीटाणुओं के असर को नष्ट कर देती हैं। कीटाणुओं का यह असर ही इस रोग की जड़ है। इन दवाइयों से जोड़ों और हृदय पर जो संधिवात का असर होता है उसे ये दवाइयाँ जल्दी ही नष्ट कर डालती हैं। इसके फलस्वरूप हृदय की धमनियों पर रोग के पहले ही आक्रमण में बुरा असर नहीं पड़ता है। इसके अलावा इन दवाइयों के कारण भी जिस बच्चे का पहला दौरा पड़ चुका है उसके दूसरे दौरों में रुकावट हो जाती है (जबकि इस बीमारी का असर कई बार हो जाता है) और हृदय का भी नुकसान नहीं पहुँचता है। उसे कई दिनों डाक्टर की लगातार देखरेख में इन कीटाणुओं की रोकथाम के लिए दवाइ (मुँह से या इन्जक्शन द्वारा) लेनी चाहिए। **इसे सदा ही जरूरी नियम मानकर चलना चाहिए।**

६७८ जोड़ों में तथा दूसरे अंगों में रहनेवाला दर्द —पिछली शताब्दी में बच्चों के साथ परो, जोड़ों में दर्द की शिकायत को स्वाभाविक मान लिया जाता था और कोई भी इस ओर ध्यान नहीं देता था। जब से यह पता चला है कि संधिवात ज्वर और उसके कारण जो पीड़ा होती है वह बहुत हलकी भी हुआ करती है तब डाक्टर भी इस रोग की संभावना मान कर किसी भी अंग के दर्द की ओर ध्यान देने लगे हैं। परन्तु माता पिता अक्सर यह मान बैठते

हैं कि यह दर्द संधिवात ज्वर के कारण है इसलिए निरर्थक ही परेशान होते हैं।

उदाहरण के तौर पर जिस बच्चे के पैर चौड़े पड़ते हों और कमजोर रहते हों तो उसकी टाँगों में थक जाने की हालत में उस दिन दर्द होता है। इसके अलावा बच्चा दो और पाँच साल के बीच कई बार रोता हुआ जाग उठता है और घुटनों और पिंडलियों में दर्द की शिकायत करता है। यह एक दिन ही नहीं कई रातों तक रहता है। जाँच करने पर पता चलता है कि यह दर्द संधिवात ज्वर न होकर पिंडलियों में ऐंठन के मारे होता है।

टाँगों में, हाथों में दर्द होने के और भी कई कारण होते हैं। आपको चाहिए कि आप जरूरी समझ कर डाक्टर को दिखायें, उसकी जाँच करवा कर हर मामले का पता चलायें कि यह क्या रोग है।

६७७ हृदय में विशेष आवाज (मरमर) सुनायी देना —हृदय पर स्टेथेस्कोप रखकर सुनने से विशेष आवाज़ जिसे अंग्रेजी में 'मरमर' कहते हैं सुनायी देती है। परन्तु आपको यह समझना चाहिए कि बहुत सी हृदय की विशेष ध्वनियाँ जरा भी गंभीर नहीं होती हैं। ये तीन तरह की होती हैं। (१) किसी बीमारी के कारण, (२) जन्म के समय से ही हृदय की बनावट ही शुरू से ठीक नहीं होने के कारण, (३) स्वाभाविकी जो हृदय धड़कने के कारण तेज़ धीमी होती रहती है।

बीमारी के कारण पहली तरह का रोग अधिकतर गठिया के ज्वर के कारण होता है। इस संधिवात ज्वर (रूमेटिक फीवर) में हृदय की शिराओं पर रोग का असर पड़ता है जो बाद में उन पर चोट के निशान छोड़ देता है। इसके कारण या तो इन धमनियों में छेद हो जाते हैं या खून के प्रवाह में रुकावट पड़ जाती है। जब कभी डाक्टर किसी बच्चे के हृदय से ऐसी ध्वनि सुनता है जो पहले से नहीं थी तो इसका अर्थ यह हुआ कि उस पर संधिवात ज्वर का सक्रिय असर है और हृदय की जलन जारी है। ऐसे मामले में बीमारी के दूसरे लक्षण भी दिखायी देते हैं जैसे बुखार, नाड़ी की गति तेज होना, हृदय की धड़कन या रक्त की प्रवाह गति में अन्तर आना आदि। डाक्टर ऐसे बच्चे का दवाओं से इलाज करता है और जब तक यह असर रहता है उसे बिस्तर में आराम से सुलाये रखता है। यह असर कई बार महीनों तक बना रहता है। इसके अलावा यदि रोग का सक्रिय असर न हो तो यह मान लिया जाता है कि पहले जो दौरा पड़ा था उस समय इन शिराओं पर वरम पड़ गये हैं उनके कारण यह ध्वनि होती है।

पहले जिन बच्चों के हृदय से ऐसी ध्वनि होती थी उन्हें अपग और बीमार मान लिया जाता था और उन्हें किसी तरह के खेलकूद में भाग नहीं लेने दिया जाता था भले ही उनके हृदय में रोग की जलन या सक्रिय असर न भी रहा हो। आजकल डाक्टरों की यह प्रवृत्ति रहती है कि यदि दूसरे रोग के असर से छुटकारा पा गया हो उसे धीरे धीरे सामान्य जीवन की ओर लौटने देते हैं। यहाँ तक कि जिन खेलकूदों में (दौड़धूप व खेलकूद में भी) वह सफलता से भाग ले सकता है, खेलने दिया जाता है जबकि उसके हृदय में जो घाव थे भर गये हो और हृदय की समुचित क्रिया में किसी तरह की रुकावट न डालते हों। ऐसा करने के दो कारण हैं। सामान्य हरकतों से हृदय की माँसपेशियाँ जिन पर रोग का असर यदि नहीं हुआ हो तो मजबूत बनती हैं। इसके अलावा बच्चे की भावनाओं को अधिक स्वस्थ बनाये रखना जरूरी है—वह अपने आपको अपग मान कर दुखी न हो उठे, यह मान कर कि वह असहाय-सा है और दूसरे लोगों से अलग ही ढग का है। ऐसे बच्चे की बिना किसी तरह की असावधानी के नियमित चिकित्सा करवानी चाहिए जिससे गले के कीटाणुओं का असर न बढ़ सके।

जन्मजात हृदय की बीमारी के कारण जो ध्वनि सुनाई देती है, उसका पता या तो शिशु के जन्म लेते ही अथवा कुछ दिनों बाद ही चल जाता है (ऐसा नहीं होता है कि इसमें सालों तक पता ही नहीं चले)। यह ध्वनि आम तौर पर ऐसी हालत में किसी रोग के प्रदाह के कारण नहीं होती है परन्तु यह बताती है कि हृदय की बनावट ठीक ढग की नहीं है। इस ध्वनि का इतना महत्व नहीं है, जितना महत्व इस बात का है कि कहीं हृदय की बनावट ऐसी तो नहीं है कि उसके कारण रक्त के दौरे या दिल के सुचारु ढग से काम करने में गड़बड़ी होती हो। यदि ऐसी गड़बड़ी होती है तो शिशु नीला पीला पड़ जायेगा या उसे जोर लगाकर साँस लेना पड़ेगा अथवा उसका विकास बहुत ही धीरे धीरे हो पायेगा।

जिस शिशु या बच्चे के जन्मजात हृदय की खराबी हो, उसकी जाँच हृदय विशेषज्ञ डाक्टरों से सावधानी के साथ करानी चाहिए। जो मामले गभीर होते हैं, उनका आपरेशन से ठीक कर दिया जाता है।

जिस बच्चे के जन्म से ही हृदय से ऐसी ध्वनी सुनायी देती हो, परन्तु न तो वह नीला-पीला ही पड़ता है, न उसे साँस लेने में जोर ही लगाना पड़ता है और उसका विकास भी स्वाभाविक गति से हो रहा है तो उसके मानसिक

और भावनात्मक विकास के लिए यह जरूरी है कि उसे अपग न समझा जाये और न उसके साथ ऐसा व्यवहार ही किया जाये। इसके विपरीत उसे सामान्य जीवन बिताने दिया जाय। उसको अनावश्यक रूप से रोगों की छूत न लगने दी जाये और बीमारी के दिनों में उसकी पूरी सावधानी से देखरेख रखी जाये—परन्तु यह सिर्फ उसी के लिए ही नहीं सभी बच्चों के लिए भी की जानी चाहिए।

स्वाभाविक निरापद ध्वनि का अर्थ यह है कि बच्चे के हृदय से ऐसी ध्वनि निकलती है जो न तो जन्मजात गड़बड़ी के कारण ही है और न किसी रोग के प्रवाह के कारण ही, न तो हृदय की बनावट में ही दोष है और न संधिवात ज्वर का ही असर है। बचपन के शुरू के वर्षों में यह ध्वनि आम तौर पर हुआ करती है। जैसे जैसे बच्चा किशोरावस्था को पहुँचता है, यह अपने आप मिट जाती है। डाक्टर आपको बतायेगा कि बच्चे के हृदय से ऐसी ध्वनि जो सुनी जाती है वह खतरनाक नहीं है। यदि बाद में कोई दूसरा डाक्टर इसका निदान करके उपचार के लिए कहे भी तो आप उसे कह सकती हैं कि यह ध्वनि उसके पहले से ही है।

६७८ **कपवात (कोरिया)** —कपवात जिसे अंग्रेजी में कोरिया या 'सेंट विटुस डान्स' कहते हैं नाड़ी और मस्तिष्क संबंधी रोग है। इसमें शरीर के विभिन्न अंगों में ऐंठनी व अनियमित, अनैच्छिक गतियाँ होती रहती हैं। यह कई महीनों तक बना रहता है। ये गतियाँ या तो पूरी तरह से स्पष्ट होती हैं कि देखी भाली जा सके, अथवा इतनी हल्की होती हैं कि पता ही नहीं चलता है। चेहरे की माँसपशियों का ऐंठन से कुरूपता आ जाती है। कन्धा पहले एक ओर झुकता है फिर दूसरी ओर। धड़ की माँसपशियों में खिंचाव होने पर शरीर थोड़ा सा लचक जाता है। हाथों और अंगुलियों में खिंचाव या ढीलापन आ जाता है। बच्चे की लिखावट बुरी हो जाती है और उसके हाथों से चीजें भी गिर सकती हैं। इसकी हरकतें अनियमित होती हैं, कभी एक माँसपशी में तो कभी दूसरी में और ऐसी हरकतों में कभी समानता नहीं पायी जाती है, सभी में ये दौरे एक से नहीं होते हैं।

कुछ बच्चों पर सिर्फ कपवात (कोरिया) हो जाता है, उन पर रूमेटिक फीवर के दौरे भी पड़ते हैं। उनके हृदय और खून की धमनियों पर इसके बुरे असर पड़ते हैं। इसके कारण डाक्टरों का पहले यह मत था कि कपवात (कोरिया) भी रूमेटिक फीवर के कारण होता है और यह उसका दूसरा रूप है।

परन्तु बहुत से ऐसे बच्चे भी होते हैं जिनको कोरिया की अकेली शिकायत होती है परन्तु रूमेटिक फीवर, स्कारलेट फीवर का खतरा नहीं होता है। न रूमेटिक फीवर (संधिवात-ज्वर) के दूसरे लक्षण ही नज़र आते हैं। इसलिए डाक्टरों का कहना है कि कपवात भी दो तरह के होते हैं, एक संधिवातज्वर के कारण होता है तो दूसरे में ये लक्षण नहीं पाये जाते हैं।

कोरिया (कपवात) के अधिकांशत दौरे सात साल से लेकर किशोरावस्था की उम्र तक पड़ते हैं। दूसरी मानसिक कमजोरियों या गड़बड़ियों जैसे एंचातान (नाड़ियों में खिंचाव), बेचैनी, छटपटाहट को कपवात रोग नहीं समझ लेना चाहिए। मानसिक परेशानी या नाड़ियों की कमजोरी और खिंचाव के कारण भी बच्चा कभी कभी ठीक ऐसी ही हरकतें करता रहता है—जैसे आँखें मिचकाना, गला खकारना, कंधे उचकाना आदि (परिच्छेद ५४६)। जबकि कपवात की हरकतें सदा एक सी नहीं होती हैं और चक्कर काटती हुई तेजी से होती हैं तो सामान्य बेचैनी दूसरे ही ढग की होती है। इस बेचैनी से मेरा मतलब है बच्चा कुर्सी पर बैठा बैठा बार बार उसे हिलाता हो, चारों ओर पैर हिलाता डुलाता हो या पटकता हो या अपने हाथों से ऐसी ही हरकतें करता हो आदि।

कपवात (कोरिया) का दौरा पड़ने पर बच्चा एक सा ठहरा नहीं रहता है, वह अस्थिर हो जाता है। वह यों ही रो उठता है, हँसने लगता है, जरा सी उत्तेजना पर ही हाथ में से खिलौना, चम्मच दूर फेंक देता है। आप उसकी इन हरकतों के लिए तैयार रहें। उस बेचारे का कोई दोष नहीं है, उसके लिए आपको यह रियायत करनी ही पड़ेगी। कपवात (कोरिया) जिस बच्चे को हो उसे डाक्टर की निगरानी में रखना चाहिए। कपवात समय आने पर निश्चय ही अपने आप चला जायेगा चाहे इसके कितने ही दौरे क्यों न पड़ते हों। बच्चे की नियमित डाक्टरी जाँच कराते रहना चाहिए जिससे यह पता चलता रहे कि दूसरे रोगों के लक्षण जैसे संधिवात ज्वर (रूमेटिक फीवर) का असर तो नहीं है। यदि इसका असर हो जाये तो सावधानी से इलाज करवाना चाहिए।

बिस्तर में पेशाब करना व अन्य पेशाब संबंधी गड़बड़ी

६७९. बड़ी उम्र के बच्चे का रात को बिस्तर भिगोना—(एनुरेसिस) बच्चा रात को बिस्तर क्यों गीला करता है इसके कई कारण होते हैं। इनमें से बहुत कम मामले किसी शारीरिक बीमारी के कारण होते हैं। इन सब मामलों में खास खास लक्षण एक से ही हैं—जैसे दिन के समय पेशाब पर

रोक नहीं कर पाता। कभी कभी डाक्टर को भी सन्देह होने लगता है कि इन में से बहुत से ऐसे मामले बच्चे की भावनाओं में तनाव के कारण होते हैं।

कुछ ऐसी परिस्थितियाँ होती हैं जिनमें छोटा बच्चा इस तरह अस्त व्यस्त हो जाता है कि अजाने ही वह अपने शैशव की ओर लौटना चाहता है। एक तीन वर्ष का बच्चा जिसने छः माह से कभी किसी तरह से बिस्तर नहीं गीला किया वह भी नये घर में जाकर रहने पर बिस्तर गीले करने लग जाता है। भले ही वह यहाँ बहुत खुश नज़र क्यों न आता हो, मन ही मन वह अपने पुराने घर के वातावरण के लिए परेशान है। जब लड़ाई के दिनों में लन्दन शहर के बच्चों को देहात में रहने भेजा गया तो वहाँ यह बीमारी आम बात हो गयी थी। यहाँ तक कि किशोर बच्चे भी बिस्तर गीला कर देते थे क्योंकि वे परिवार मित्र और जाने पहचाने वातावरण से अलग हो गये थे। कुछ शिशुशालाओं में यह बात आये दिन देखी जा सकती है। यदि बच्चों को किसी ऐसे वातावरण में से गुज़रना पड़े जिसमें उत्तेजना हो—जैसे सर्कस या जन्मदिन की पार्टी आदि—तो आप देखेंगी कि वह शायद रात को बिस्तर गीला कर देगा। अधिकांश छोटे बच्चों के लिए ऐसा मौका तब अधिक आता है, जब घर में नया शिशु आता है।

इन सभी मामलों में, ऐसी ही परिस्थितियों में आपको यह बात याद रखना चाहिए कि बच्चे जानबूझ कर बिस्तरों को गीला नहीं करते हैं। वे तो ऐसे समय में भी गहरी नींद में सोये हुए रहते हैं। यह उनकी अचेतन भावना है जो रात में उन पर हावी है और सपनों में उन्हें दिखायी दे रही है। इसीसे उत्तेजित होने पर पेशाब पर उनका काबू नहीं रह पाता है। बिस्तर गीले उस समय अधिक होते हैं जब बच्चा सपने में किसी तनावपूर्ण या बुरी हालत में निरर्थक या असहाय सा अपने को पाता है। जो बच्चा घर में परेशान हो जाता हो या नये शिशु के आगमन से परेशान हो तो वह सपने में अपने को भटका हुआ पाता है और उस माँ की तलाश में रहता है जो उसकी सभी शारीरिक ज़रूरतों को पूरी कर सकती हो, ठीक वैसे ही जैसे उसकी अपनी माँ बिना शिकायत का मौका दिये उसकी इच्छा पूरी करती थी।

यदि बच्चे को अपने पुराने घर या वातावरण की याद सता रही हो तो आपको चाहिए कि आप बच्चे के साथ थोड़े दिनों अधिक समय तक रहा करें। इससे उसका एकाकीपन भी दूर हो जायेगा और उसे नयी जगह का आनन्द भी मिल सकेगा। यदि घर में नया शिशु आया है तो बच्चे को माँ-बाप यह विश्वास दिलायें कि वह उसकी जगह लेने नहीं आया है और उसे अपने को असहाय

मानने की भी जरूरत नहीं है (परिच्छेद ४८३ से ४८९)। बिस्तर गीला कर देने पर उसे शर्मिन्दा करना या डाँटना फटकारना नहीं चाहिए, वह खुद ही इसे बुरी बात समझता है। यदि आप उसमें यह विश्राम पैदा कर सकें और आशा बँधा सकें कि वह जल्दी ही फिर से सूखा रहने लगेगा तो यह बात फिर नहीं होगी।

उस बच्चे के बारे में, जिसकी उम्र तीन साल, चार साल या पाँच साल की हो और जो अभी भी बिस्तर भिगोया करता है, क्या करना चाहिए? (अधिकांश बच्चे दो और तीन साल के होते ही रात को बिस्तरे में पेशाब करना छोड़ देते हैं।) ऐसे मामलों में कई बार दिन को पेशाब या टट्टी फिरने के मामले को लेकर बच्चा परेशान हुआ होगा। बच्चे ने बहुत देर तक रुकावट की होगी जिससे मा भी अपनी सब्र खो बैठी होगी और अधिक बेचैन हुई होगी। हो सकता है कि उसने दिन को ही टट्टी पशाब फिरने की आदत मंजूर कर ली होगी पर रात में अभी तक उसके अचेतन मन में इसका विरोध चल रहा होगा, साथ ही उसके मन में अपराधी सी यह भावना भी काम कर रही होगी कि वह शरारती बच्चा है। यदि दिन के समय टट्टी पेशाब करवाने के बारे में कुछ खींचातानी हो तो उसे मिटा डालना चाहिए और साथ ही बिस्तर भीग जाने पर बच्चे को शर्मिन्दा नहीं किया जाय। उसको इस समय माता पिता की ओर से और अपनी ओर से भी यह विश्वास बँधना चाहिए कि वह अब बड़ा होने लगा है और खुद ही किसी दिन अपने आप यह आदत छोड़ देगा।

६८० लड़कों में इस आदत का कारण — कुछ मनोवैज्ञानिकों ने (जिन्होंने बच्चों के बिस्तर भिगाने के बारे में जाँच की है) यह विश्वास जताया है कि लड़के आम तौर पर इस कारण से बिस्तर भिगाते हैं (चूंकि बिस्तर भिगाने में अस्सी प्रतिशत लड़कों की संख्या होती है और केवल बीस प्रतिशत लड़कियाँ)। बच्चा थोड़ा बहुत अरक्षित रहता है और उसके मन में यह भावना होती है कि वह असहाय सा है, वह दूसरे लड़कों से होड़ करने या उनके मुकाबले में खड़ा होने से भी डर खाता है। वह यह महसूस करने लगता है कि मा उस पर छायी हुई है। यह बात नहीं है कि वह उसकी ओर पूरा पूरा ध्यान न देती हो मगर उसकी हरकतों और व्यक्तित्व से बीच बीच में खीझ उठती है और रुकावट पहुँचाती रहती है। उसको इतने कड़े अनुशासन में पाला गया है कि वह बेचारा मुँह भी नहीं खोल सकता है। वह मन ही मन

उसके विरुद्ध दुष्प्र मानताएँ रख कर या चिड़चिड़ा होकर अपनी खीझ उतारता है और तब उसकी मा उससे और भी अधिक असंतुष्ट रहने लगती है। अक्सर ऐसे मामलों म पिता भी बच्चे को इन हरकतों के विरुद्ध अपना सहयोग नहीं देता है जब कि ऐसा सहयोग मिलने पर उसको लाभ पहुँच सकता है। परिच्छेद ४६० और ४७७ देखिए।

माता पिता बिस्तर गीले करने की बच्चे की आदत को छुड़ाने के लिए जो कदम उठाते हैं वे गलत दिशा की ओर ले जाते हैं। गहरी नींद में सोये बच्चे को रात को बिस्तर में से खींच कर उसे पेशाब कराने नाली पर बैठाने से उसके मन में भी यही भाव बना रहता है कि वह अभी भी छोटा शिशु है। ऐसे पेशाब करने वाले बच्चे गहरी नींद में सोने वाले होते हैं। यदि शाम के पाँच बजे से ही बच्चे की पीने की चीजों पर रोक लगा दगी तो वह यही कल्पना करता रहेगा कि वह प्यासा है (जैसा कि आप और हम भी ऐसी स्थिति में यही कल्पना करेंग)। इसी बात को लकर मा और बच्चे में सायकाल से ही तकरार चलती रहेगी—जो दोनों के लिए ही अच्छी बात नहीं है। यदि बच्चे से पेशाब की भीगी चद्दर धुलवा कर सुखवायी गयी तो वह और भी बुरी तरह भयभीत हो जायेगा कि कहीं दूसरे लड़के उसकी इस गन्दी आदत को या इस गन्दे काम को न जान लें। रात में पेशाब उतरना इसलिए नहीं होता है कि वह ऐसे काम में कम शर्म अनुभव करता हो पाँच साल से बड़ी उम्र का बच्चा इस आदत से छुटकारा पाने के लिए जो भी माँग की जाये करने को तैयार रहता है। वास्तव में वह सहयोग देना चाहता है, परन्तु उसका उस अचेतन भावना पर जरा भी काबू नहीं है जिसके कारण रात को नींद में ही बिस्तर भीग जाते हैं। बिस्तर भिगोने वाला बच्चा यह विश्वास पाना चाहता है कि वह भी सब कुछ कर सकता है और अपनी इस योग्यता का विश्वास उसे मदद करके धीरे धीरे पैदा किया जा सकता है। यदि बच्चे की ओर भी परेशानी भरी आदतें हों तो ऐसे मामले में बच्चों के मनोवैज्ञानिकों से अच्छी सहायता मिल सकती है। परन्तु यदि यह संभव नहीं हो सकती हो तो ऐसी कई दूसरी बातें हैं जो माता पिता स्थिति को देखते हुए कर सकते हैं। उनका वास्तविक दृष्टिकोण उत्साह दिलाने वाला होना चाहिए। वे उसे समझा सकते हैं कि उन्हें मालूम है कि उसके जैसे कई बच्चों म ऐसी ही दिक्कतें थीं जो समय आने पर ठीक हो गयीं। उन्हें यह विश्वास भी बच्चे के सामने जताना चाहिए कि वह भी ऐसा कर सकेगा।

मेरी राय में रात को बच्चे को बिस्तरे से उठाना या शाम से ही उसे पीने की चीजें नहीं देने का तरीका ठीक नहीं रहता है और आप यदि ऐसा करती हों तो छोड़ दीजिए।

जब वह बिस्तर नहीं भिगोये तब कुछ बड़ी उम्र के बच्चे को (पाच छ या सात साल तक) उत्साह दिलाने के लिए चार्ट पर सुनहरी सितारे टाँक दें। परन्तु बड़ी उम्र के बच्चे इसके चक्कर म नहीं आते हैं। ऐसे ही इनाम की घोषणा करना जैसे सायकल, दूरबीन, केरम बोर्ड के खेल के सामान आदि से भी बहुत कुछ उत्साह मिलता है। उसे कहना चाहिए कि हम ले तो आये हैं परन्तु जब वह पूरी तरह से दूसरे बच्चों की तरह यह आदत छोड़ देगा तब दे दग। इससे वह भी अपने को जल्दी ही दूसरे बच्चों की तरह समझने लगेगा।

यदि पिता घर पर अपने ही कामों में व्यस्त रहने वाला हो तो वह बच्चे को सम्हालने में हाथ बटा कर उसकी गहरी मदद कर सकता है। वह बच्चे को और अपने को किसी भी शौक के काम में उलझाये रख सकता है जिसमें बच्चे को भी आनन्द आये। यदि उसकी मा उसे स्कूल के काम या सुबह सुबह ही सजाने सँवारने में परेशान करती हो तो उसे जरा नरम हो जाने की जरूरत है (परिच्छेद ४७०)। इस बारे में यदि बच्चे के अध्यापक से भी सलाह ली जाये तो अच्छा नतीजा निकलता है।

६८१ **लड़कियों द्वारा विस्तर भिगोना** :—लड़कों में जो इस तरह की आदत स्वाभाविक दिखाई देती है, वह लड़कियों में दूसरे ही ढग की होती है। लड़की और भी अधिक असहाय और परेशान भावनाओं की होती है क्योंकि एक ओर उसे अपने भाई से होड़ होती है तो दूसरी ओर अपनी मा से भी वह होड़ करती है (कभी कभी वह यह भी सोचती है कि यदि उसे अपने पिता की देखभाल का काम मिले तो वह अपनी मा से भी अच्छी तरह यह कर सकती है)। ऐसे में माता पिता का यह कर्त्तव्य है कि वे उसे बेटी की तरह रहना और उसीमें सतुष्ट रहना सिखायें। भाई को लेकर उसके मन में होड़ के जो भी कारण हों उन्हें हटा दें। पिता उसे बताये कि वह उसे अपनी बेटी की तरह बहुत प्यार करता है परन्तु कई मामलों में उसे मा के साथ रहना जरूरी है। बालमनोवैज्ञानिकों की मदद इस दिशा में सबसे अधिक लाभदायक हो सकती है। उससे केवल विस्तर भिगोने की आदत ही नहीं छूट जायेगी बल्कि वह महिला की तरह अपने जीवन का आनन्द उठाने के लिए भी तैयार रहेगी।

६८२ दिन को बिस्तर भिगोना —बड़ी उम्र के बच्चे द्वारा (तीन साल का हो जाने के बाद) पशाब से बिस्तर या अपने को तर कर डालना किसी शारीरिक बीमारी के कारण होता है। ऐसे मामलों में, आम तौर पर बच्चे के बूँद बूँद पेशाब बार बार टपकती रहती है। ऐसे बच्चे की डाक्टर से पूरी तरह जाँच करवाना जरूरी है। बड़ी उम्र में इस तरह पशाब उतरने के सभी मामलों में पेशाब की जाँच करवाना जरूरी है।

दिन का पेशाब में बच्चे के भीग जाने तथा बिस्तर भिगो देने के बहुत से मामलों में भावनाओं का ठीक वैसा ही तनाव काम करता है जैसा ऊपर बताया गया है। परिच्छेद ६७९ से ६८१ में जो कुछ बताया गया है उसे यहाँ भी दुहराया जा सकता है।

परन्तु दो मुख्य बातों पर जोर डालना जरूरी है। बहुत से बच्चों में—जो दिन का पशाब से तर हो जाते हैं—मन ही मन कुढ़ते रहने और जिद करने की प्रवृत्ति पायी जाती है। यदि आप ऐसे बच्चे का ध्यान से निरीक्षण करेंगे तो पता चलेगा कि बच्चा थोड़ा बहुत यहाँ तक कि आधे से भी अधिक यह बात अच्छी तरह समझता है कि उसका मूत्राशय भरा हुआ है और उसे परेशानी हो रही है। वह इधर उधर टाँग पटकता हुआ बेचैनी से चक्कर काटता रहता है परन्तु इस बच्चे का मन अभी भी खेल में डूबा हुआ है और वह इस ओर अपना ध्यान लौटाने को तैयार नहीं है। यदि छोटा बच्चा किसी काम में दत्तचित्त हो और कभी अचानक ऐसी ही छोटी सी घटना गुजर जाये तो चिन्ता करने की जरूरत नहीं है। यदि वह सारे दिन मन ही मन कुढ़ता रहे, जिद पकड़ता रहे तो यह इस बात का संकेत है कि उसकी भावनाओं पर अधिक जोर डाला जा रहा है और उसपर डर अधिक हावी हुआ जा रहा है। उसकी यह आदत बन जाती है कि जब उससे माता पिता किसी काम को करने के लिए कहते हैं तब वह उस समय नहीं करके बाद में जब उसका मन करता है तभी करना चाहता है। इसे हम उसकी सुस्ती या आलस्य की आदत कह सकते हैं परन्तु इसे ठीक करने में काफी मेहनत करने की जरूरत है। यह मानो उस तरह की मोटर को चलाना है जिसका ब्रेक कसकर लगा रखा हो।

कुछ बच्चे जो वैसे हसमुख, खुश मिजाज और ठीक तरह से वातावरण में घुलेमिल रहते हैं वे भी कभी कभी उत्तेजना के कारण या चौंक जाने अथवा अचानक जोरों से हँसने पर ऐसी हरकत कर बैठते हैं। ऐसे समय में उन्हें जरा भी संकेत नहीं मिल पाता है कि पशाब लग रही है और वे अचानक

ही भीग जाते हैं। यह न तो कोई बीमारी ही है और न ऐसी अजीब बात ही कि जिस पर अचम्भा किया जाये। बहुत से जानवर भी अचानक चौंक जाने की हालत में पेशाब कर बैठते हैं। बच्चे को ऐसी हरकत करने पर यह विश्वास दिलाने की जरूरत है कि इसमें झेंपने या शर्म करने जैसी कोई बात नहीं है, अक्सर ऐसा हो ही जाता है।

६८३ बार बार पेशाब होना —बार बार पेशाब होने के कई कारण हैं। जिस बच्चे को पहले ऐसा कभी नहीं हुआ हो और उसे बार बार पेशाब होती हो तो इसका अर्थ यही हुआ कि उसे कोइ बीमारी है, जैसे मूत्रनली में रोग का असर या पेशाब में शक्कर जाना (डायबीटिज)। डाक्टर से बच्चे और उसके पेशाब की जल्दी ही जाँच करवाना जरूरी है।

कुछ लाग ऐसे होते हैं जिनके मूत्राशय छोटे होते हैं, उनमें औसत से भी कम पानी टिक पाता है। यही कारण है कि उन्हें इसे बार बार जल्दी ही खाली करना पड़ता है। भगवान ने उन्हें ऐसा ही बनाया है। परन्तु बहुत से बच्चे और बड़ी उम्र वाले बार बार तभी पेशाब करते हैं जब उनकी भावनाओं में तनाव हो या उन्हें किसी तरह की परेशानी हो। किसी किसी मामले में यह केवल सामयिक अस्थायी तनाव के कारण होता है तो कइयों में ऐसी पुरानी प्रवृत्ति ही बनी रहती है। यहाँ तक कि एक स्वस्थ सामान्य खिलाड़ी भी दौड़ के पहले हर पन्द्रह मिनट में बारबार पेशाब करता है। माता पिता का काम तब इस बात का पता लगाना होता है कि किन बातों को लेकर बच्चे की भावनाओं में तनाव पैदा होता है। कभी कभी यह तनाव घर में या उसके साथ के बच्चों को लेकर अथवा स्कूल के वातावरण के कारण पदा होता है। कइ बार ये सभी बातें शामिल हो जाती हैं। इस बारे में सामान्य तौर पर एक शर्मीले बच्चे और अधिक डॉट डपट करनेवाले शिक्षक का उदाहरण दिया जा सकता है। बच्चे में डर की जो भावना है उसके कारण उसका मूत्राशय पूरी तरह खाली नहीं हो पाता है और इसके कारण उसमें अधिक मूत्र भी नहीं भर पाता है। तब वह फिर से पेशाब जाने की छुट्टी माँगने पर शिक्षक द्वारा "बहाना बनाये जाने की बात" समझने की चिन्ता से परेशान रहता है। यदि शिक्षक ने उसको इसके लिए छुट्टी देते समय नाक भौं सिकोड़ी तो मामला और भी बिगड़ सकता है। डाक्टर से लेकर माता पिता बच्चे की स्कूल में यह रिपोर्ट भिजवा दें कि उसका मूत्राशय ऐसा ही बना है या उसे बार बार पेशाब जाने की बीमारी है या आदत है, अतएव इसे बहाना नहीं समझा जाये और बच्चे को इसकी छूट दी जाये।

साथ ही बच्चे का स्वभाव और उसका मूत्राशय इस तरह क्यों इरकत करता है, इसके बारे में भी प्रकाश डाल देना चाहिए। यदि आप शिक्षक से भेंट करके उसे यह बात ढंग से समझा कर उसका सहयोग पा सकती हों तो बहुत ही अच्छी बात है।

६८४ रुक रुक कर कठिनाई से पेशाब होना —बहुत ही कम, सैकड़ों हजारों बच्चों में ही एक दो ऐसे शिशु होते हैं जिनकी मूत्रनली सँकड़ी होती है या उसका सुराख इतना छोटा होता है कि उन्हें पेशाब करने के लिए बहुत ही जोर लगाना पड़ता है या पेशाब पतली धार बनकर अथवा बूँद बूँद आता है। डाक्टर द्वारा जल्दी ही मूत्रनली को चौड़ा करवाना जरूरी है। पेशाब रुके रहने से अन्दर की नाड़ियों और गुर्दों को नुकसान पहुँचता है।

अधिकतर गर्मी के दिनों में कभी कभी जब बच्चे को खूब पसीना होता है और वह पूरे पेय पदार्थ भी नहीं लेता है तो वह अपना पेशाब बार बार नहीं करेगा, शायद बारह घंटे या उससे भी अधिक समय में एक बार। इस समय जो मूत्र आयेगा वह काला बदबूदार तो होगा ही साथ ही उससे जलन भी होगी। ठीक ऐसी ही बात बुखार में हुआ करती है। गर्मी के दिनों में या बुखार में यदि बच्चा बार से बार बार पीने की चीज माँगने में लाचार हो तो आपको उससे इसके लिए बार बार पूछना चाहिए खास तौर से भोजन के बीच बीच में।

लड़कियों में भी रुक रुक कर पेशाब होने का एक कारण यह भी है कि उनकी योनि में किसी रोग का असर हो गया है जिससे मूत्रमार्ग में जलन या सूजन आ गयी है। इसके कारण उसका मन बार बार पेशाब करने को करता है भले ही उसे थोड़ा सा ही पेशाब क्यों न हो, चाहे एक दो बार हो भी नहीं। डाक्टर से राय ली जानी चाहिए और उसके पेशाब की जाँच होनी चाहिए। जब तक डाक्टर की चिकित्सा शुरू हो उसके पहले उसे गर्म पानी के उथले टब में जिसमें एक प्याला खाने का सोडा मिला हो नहलाना चाहिए। मूत्र वाले भाग को अच्छी तरह से सुखाकर उस पर मल्हम-वैसलीन और बोरिक एसिड या ठंडी क्रीम लगाना चाहिए जिससे जलन से छुटकारा मिल सके।

६८५ शिश्न के मुँह पर घाव या फोड़ा —कभी कभी लिंग के सिरे पर जहाँ पेशाब के लिए मुँह खुला रहता है वहाँ कुछ हिस्से में आस पास चमड़ी लाल सुर्खी हो जाया करती है। मूत्रनली के मुँह पर आस पास काफी सूजन आ जाती है कि बच्चे के लिए पेशाब करना मुश्किल हो जाता है। यह छोटी सी फुन्सी या सुर्खी जलन करने वाला या भीगे पोतड़ों के छार के

कीटाणुओं के कारण होता है (सुबह आप यदि शिशु के बिस्तरों को सूँघेंगी तो आपको इस क्षार की दुर्गन्ध मिलेगी)। पेशाब में से यह क्षार नहीं निकलता है परन्तु पेशाब से तर पोतड़ों, कपड़ों और बिस्तरों में कीटाणुओं से पैदा होता है। इस क्षार के कारण फोड़े फुन्सी उन दिनों अधिक होते हैं जब बच्चा एक साल से कुछ बड़ा हो जाता है और मां पोतड़े बाँधना छोड़ देती है। इसके कीटाणु बच्चे के पाजामा, चादरें, बिस्तर की खोली, रात में बच्चे को पहनाने के कपड़ों में भरे रहते हैं और बच्चे के पेशाब से भीगते ही यह क्षार (अमोनिया) बनाना शुरू कर देते हैं। जब तक ऐसी जलन या फोड़े फुन्सी बने रहें तो सबसे अच्छा तरीका यह है कि बच्चे के पेशाब से भीगने वाले कपड़ों को उबालना या कीटाणुनाशक घोल में धोना चाहिए (परिच्छेद ३०२)। इसके साथ साथ फोड़े फुन्सी या चट्टे पर जिंक आइंटमेंट या दूसरा मल्हम कई बार लगायें। खास तौर से बच्चे के सोने के पहले ऐसी दवा लगानी ही चाहिए। यदि बच्चा घंटों तक पेशाब न करते रहने से दर्द महसूस करने लगे तो उसे गर्म पानी के टब में आधे घण्टे तक नहलाना चाहिए। यदि इससे भी उसे पेशाब न उतरे तो डाक्टर को दिखाना चाहिए।

६८६ **मूत्रनली पर रोगों के कीटाणुओं का असर**—(प्यूरिया, पाइलाइटिस, पाइलोनेफ्राइटिस, सिस्टाइटिस) गुर्दे या मूत्राशय में रोग के कीटाणुओं का असर होने पर तेज बीमारी हो सकती है जिसमें खूब तेज बुखार चढ़ता उतरता रहता है। परन्तु कई बार ऐसा भी होता है कि बच्चा बीमार नहीं हो तो भी अचानक उसकी जाँच करते समय डाक्टर को उसके पेशाब में रोगों के कीटाणु नज़र आ जाते हैं। बड़ा बच्चा कभी कभी पेशाब करते समय बुरी तरह जलन होने की शिकायत करता है परन्तु उसकी मूत्रनली में कहीं कोई बाहरी दोष नहीं दिखायी देता है। रोग के ऐसे कीटाणुओं का असर लड़कियों में अधिक होता है और शुरू के दो वर्षों में आम तौर पर इसकी शिकायत रहती है। इसकी तत्काल चिकित्सा करवाना जरूरी है और इससे लाभ भी पहुँचता है।

जब कभी भी बच्चे को बुखार हो और उसके कारणों का पता नहीं चले तो उसके पेशाब की जाँच करवानी चाहिए। यदि बुखार कुछ दिनों से अधिक बना रहे, चाहे यह ठंड के कारण या गले में खराश के कारण ही क्यों न हुआ हो, तो उसके पेशाब की जाँच करवानी ही चाहिए क्योंकि यह संभव हो सकता है कि रोग के कीटाणु शरीर के दूसरे अवयवों और मूत्राशय या गुर्दों तक भी फैल गये हों।

यदि ढेर सारा पीप आता होगा तो पेशाब गंदा या मटमैले रंग का

यदि पीप थोड़ा होगा तो आपको बिना खुर्दबीन की सहायता के नहीं दिखायी देगा। वैसे साधारण बच्चे का पेशाब भी कभी कभी मटमैला होता है खासकर उन दिनों में जब कि यह ठंडा हो क्योंकि उसमें कई खनिज मिले रहते हैं। इसलिए आप केवल पेशाब को ही देखकर यह नहीं कह सकती हैं कि उसके अंगों पर कीटाणुओं का असर है या नहीं।

यदि उसके मूत्र अंगों पर रोग का जो असर है वह संतोषजनक ढंग से नहीं हटता है या उस पर दुबारा रोग का असर हो जाता है तो उसके सारे मूत्र अंगों की विशेष जाँच करवानी चाहिए। जिन बच्चों की मूत्रनली की बनावट बेढंगी होती है उनमें रोग का असर अधिक हुआ करता है। यदि आपको ऐसी ही कोई गड़बड़ी नजर आये तो गुर्दों को सदा के लिए नुकसान पहुँचाने के पहले ही इसे ठीक करवा लेना चाहिए। इसके लिए यह बात ठीक रहेगी कि आप उसके मूत्र अंगों पर रोग के असर पड़ने के एक और दो महीने के बाद उसकी फिर से जाँच करवा लें कि रोग का असर फिर से तो नहीं हो गया है—चाहे बच्चा कितना ही स्वस्थ क्यों न दिखायी देता हो।

६८७ लड़की के पेशाब में से पीप आने का अर्थ यह नहीं कि उसके मूत्र-अंगों पर रोग का असर है—इस बात की सदा ही संभावना बनी रहती है कि लड़की की योनि में रोग के कीटाणुओं के असर के कारण उसके पेशाब में पीप आ सकता है, चाहे यह असर इतना हल्का ही क्यों न हो कि न तो उससे पीप बहने लगे या योनि में जलन ही हो। इसके कारण यह कभी नहीं मान लेना चाहिए (बिना जाँच करवाये ही) कि उसके मूत्र अंगों पर रोग का असर है। इसके लिए आप उसके "साफ पेशाब" का नमूना जाँच के लिए लें। योनि के मुखद्वार को साफ करके रुई से अच्छिता से साफ करके पोंछ कर सुखा लें उसके बाद नमूने के लिए उसका पेशाब लें। यदि इस पेशाब में भी पीप होगी तो डाक्टर अपने को पूरी तरह निश्चिन्त करने के लिए रबड़ की छोटी नली (कैथेटर) उसके मूत्राशय में डालकर वहाँ से नमूना लेकर देखेगा (क्योंकि यह चीज बाहरी अंगों के संपर्क में नहीं आती है)। यदि उसे उसमें भी पीप मिलेगी तो यह अवश्य ही अंगों को रोग से प्रभावित समझेगा।

योनि स्राव

६८८. सावधानी और दूरदर्शिता से इसका इलाज करें:—छोटी लड़कियों की योनि से थोड़ा बहुत स्राव होना स्वाभाविक ही है। इनमें से

अधिकांश मामलों में यह ऐसे कीटाणुओं के कारण होता है जो खतरनाक नहीं होते हैं और जल्दी ही यह थोड़े समय में ही ठीक हो जाता है। यदि गाढ़ा लाल स्राव हो तो यह किसी गंभीर संक्रमण के कारण है और इसकी जल्दी ही चिकित्सा कराना जरूरी है। यदि यह स्राव हल्का हो परन्तु कई दिनों तक बना रहे तो इसकी भी जाँच करवानी चाहिए। जिस स्राव में कुछ पीप और कुछ खून आता हो वह समवतया लड़की द्वारा अपनी योनि में किसी चीज़ के डाल लेने से होता है जो वहीं फंसी रहती है, इससे जलन भी होती है। यदि इस बात का पता चल जाता है तो लड़की के साथ ऐसा बर्ताव न कीजिए कि वह अपने को अपराधी समझने लगे। न उसके मन में यह डर ही बिठायें कि उसने अपने आपको चोट पहुँचायी है या इसमें कुछ डाल देने से गहरी चोट पहुँचती है। उसने कोई घृणित भावना नहीं बतायी है, केवल यों ही उत्सुकतावश जाँच करने कि यह क्या है इसका पता चलाने की कोशिश की है।

जैसा कि परिच्छेद ५१५ में बताया गया है कि कैसे एक लड़की खास तौर से तीन और पाँच साल की आयु में इससे परेशान हो जाती है कि उसकी बनावट और लड़कों की बनावट एकसी क्यों नहीं है, इसके कारण कभी कभी वह अपनी योनि को छूने या टटोलने लग जाती है जिसके कारण जलन होने लगती है। यदि उसकी योनि में हलकी सी जलन हो तो बात को तूल दिये बिना ही खाने का सोडा मिला कर गरम पानी के टब में दिन में दो बार नहलाने के बाद बोरिक एसिड के मलहम का फाहा रखने से ठीक हो जाता है। खास बात यह है कि बच्ची को यह समझाया जाये कि वहीं भी कोई गड़बड़ी नहीं हुई है, केवल छोटी सी फुन्सी या चकत्ता हुआ है।

पेट में दर्द और बेचैनी

अतिसार (अधिक दस्तें होना) के बारे में परिच्छेद २९८, २९९ और ३०० में चर्चा की गयी है। वमन (कै, उल्टी) पर परिच्छेद २८८, २८९ और ६१९ में प्रकाश डाला गया है।

६८९ **डाक्टर को बतायें, जुलाब न दें** —यदि बच्चे के पेट में दर्द हो चाहे वह तेज न होकर हल्का ही क्यों न हो, परन्तु एक घण्टे तक बना रहता है तो आप जरूर डाक्टर को बतायें। इसके बहुत से कारण हो सकते हैं। इनमें से कुछ गंभीर भी होते हैं, परन्तु बहुत से ऐसे नहीं होते हैं। डाक्टर यह जान जाता है कि कौनसा गंभीर है और कौनसा गंभीर नहीं है और इसके अनुसार

वह इलाज करता है। लोग पेट दर्द होते ही एकदम यह फैसला कर लेते हैं कि या तो यह किसी तरह की खाने की गड़बड़ी के कारण है अथवा 'अपण्डीसाइटिस' (आँतवृद्धि) है। वास्तव में इनमें से एक भी कारण अधिकतर विश्वसनीय नहीं होता है। बच्चे बिना बदहजमी के तरह तरह की चीजें और वह भी अधिक मात्रा म खाते पीते हैं।

जब तक डाक्टर बच्चे को नहीं देख ले, उसके पहले जुलाब देना गलत है क्योंकि कुछ पेट के दर्द इस तरह के होते हैं कि उनमें जुलाब देने से रोग खतरनाक हो जाता है। डाक्टर को यदि आप घर पर बुलाती हैं तो बच्चे का टेम्प्रेचर ले लें जिससे आप उसे बता सकती हैं कि टेम्प्रेचर कितना है। डाक्टर तक पहुँचने के पहले पेट दर्द का आप इतना ही उपचार करें कि बच्चे को बिस्तर में लिटा दें और उसे कुछ भी खाने को न दें। यदि वह प्यासा हो तो उसे आप थोड़ा थोड़ा पानी पिला दें।

६९० **पेट में दर्द होने के सामान्य कारण** —*शिशु के जीवन के पहले सप्ताहों म बदहजमी और तीन माह की व्याधि–उदरशूल (कोलिक) के कारण पेट में दर्द होता रहता है। इनके बारे म परिच्छेद २७५, २७६ और २९० में लिखा गया है।*

ऐसा बहुत कम कभी कदाच ही होता है कि आँतों में गाँठ सी पड़ जाती है या आँत अपने आप म ही लिपट जाती है जिससे कि रुकावट हो जाती है। अंग्रेजी में इसे इन्टुसुसेप्सन कहते हैं। वैसे बच्चा स्वस्थ नजर आता है परन्तु ऐसा होने पर उसके पेट में ऐंठनी व तेज दर्द उठता रहता है। ये ऐंठनी और तेज दर्द थोड़ी थोड़ी देर के बाद होती रहती हैं, इसके बीच म बच्चा वैसे ठीक रहता है। ऐसा होने पर उल्टियाँ हुआ करती हैं और बार बार होती हैं। कई घण्टों बाद बच्चे को तेज दस्त होती है जिसम खून और आँव होती है (बीच में बच्चे को साधारण या हल्के दस्त भी होते हैं)। ऐसी हालत अधिकतर चार माह की उम्र से लेकर दो साल के बीच में हो जाया करती है परन्तु कई बार इसके बाद भी हो सकती है। यद्यपि यह रोग बहुत ही कम होता है फिर भी इसके लिए उसी समय इलाज की जरूरत है। ऐसे म देर करना खतरनाक होता है और यही कारण है कि इस रोग की यहाँ चर्चा की गयी है।

इसके अलावा बहुत ही कम परन्तु गंभीर रूप से आँतों में रुकावट जैसी पेट की बीमारी भी होती है। आँतों का एक भाग फूल जाता है और पेड़ू में

घुस जाता है अधिकतर नीचे पेड़ की आँत में (परिच्छेद ६९५)। आम तौर पर इसमें तेज शूल होता है और उल्टियाँ भी होती हैं।

एक साल की उम्र होने के बाद पेट दर्द आम तौर पर सर्दी लग जाने या गले में खरास के कारण होता है—उस समय जब कि इनके साथ साथ बुखार भी हो। इसका अर्थ यह हुआ कि रोग का संक्रमण आँतों और शरीर के दूसरे अंगों में भी फैल रहा है। इसी तरह लगभग किसी भी रोग के संक्रमण में उल्टी और कब्ज हो ही जाया करती है खास तौर से रोग की शुरूआत में। एक छोटा बच्चा कभी कभी बताता है कि उसका पेट छूने से दर्द होता है जब कि उसे हिलाया डुलाया जाता है या उसे बेचैनी हो। इस शिकायत के बाद शीघ्र ही उसे उल्टी हो जाती है।

इसके अलावा और भी कई तरह के पेट और आँतों के रोग के कीटाणुओं के संक्रमण होते हैं जिनके कारण पेट में दर्द होता है, कभी कभी उल्टी भी होती है, कभी कभी अधिक दस्ते या दस्तें और उल्टियाँ दोनों ही होते हैं। अक्सर इन्हें 'आँतों का फ्लू' या आँतों की ऐंठन कही जाती है। यह ऐसी संक्रामक बीमारी है जो ऐसे कीटाणु द्वारा होती है जिसका पता अभी तक नहीं चल पाया है। यह छूत परिवार के एक सदस्य से दूसरे सदस्य को लगती रहती है। 'आँतों के फ्लू' के कारण कई बार संग्रहणी (डिसेन्ट्री) या पाराटायफायड का असर हो जाता है। इसके साथ बुखार कई बार होता भी है और नहीं भी होता है।

ऐसा भोजन खाने से जिसमें विषैले कीटाणु पैदा हो गये हों '**विषाक्त भोजन**' की बीमारी हो जाती है जिसे 'फुड पोइजनिंग' कहते हैं। भले ही यह भोजन स्वाद में चाहे अजीब लगे या न लगे यह नुकसान पहुँचाता है। ताजे पकाये हुए भोजन से, जिसे पूरी तरह पका लिया गया है शायद ही कभी पेट में जाकर हानि होती है क्योंकि पकाने के कारण कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। अधिकतर यह रोग ऐसी चीजें जो रखे रखे खराब हो जाती हैं उनके कारण होता है। यदि कई घण्टों तक जल्दी सड़ जाने वाले खाद्य पदार्थ को बाहर खुला रख दिया जाता है तो उसमें जहर पैदा करने वाले कीटाणुओं की भरमार हो जाती है। दूसरा कारण यह है कि घर में तैयार की गयी चीजों को जिन्हें अधिक समय तक रखना होता है अच्छी तरह से जन्तुरहित रखने के लिए ढंग से नहीं बंद किया गया हो, वे भी नुकसान पहुँचाती हैं।

विषाक्त भोजन के कारण आम तौर पर उल्टी, दस्तें और पेटदर्द होता है।

कभी कभी इसके कारण कपकपी या बुखार भी हो जाता है। ऐसा भोजन जितने लोग खायेंगे उन पर एक ही समय में थोड़ा बहुत असर इसका पड़ेगा ही याना एक साथ एक ही समय इसका असर होता है जबकि 'आंतों के फ्लू' में कई दिनों के अंतर से परिवार के सदस्यों पर एक के बाद एक करके प्रभाव पड़ता है और इसे फैलने में कुछ दिन लग जाते हैं।

जिन बच्चों की 'खुराक समस्या' बनी होती है उनको भी खाना खाने के लिए बैठने के समय ही या कुछ खा लेने के बाद ही पेट में दर्द म होने लगता है। माता पिता बेचारे यह सोचने को मजबूर होते हैं कि बच्चा न खाने का बहाना बना रहा है। मेरी यह मान्यता है कि भावनाओं में तनाव होने के कारण सदा ही भोजन के समय उसका पेट तन जाता है और वास्तव में उसे इसके कारण पेटदर्द होता है। इसका उपचार यही है कि माता पिता भोजन के समय को इतना रुचिपूर्ण बना लें कि बच्चे को भोजन में आनन्द आने लग जाये (देखें परि० ५८७ से ५९४)।

जिन बच्चों के 'खुराक लेने की समस्या' नहीं होती है, परन्तु जिन्हें दूसरी परेशानियाँ घेरे रहती हैं, उनको भी विशेषकर भोजन के समय पेट दर्द होने लग जाता है। उस बच्चे की कल्पना करें जो सर्दी के दिनों में तड़के ही स्कूल जाने से हिचकिचाता है, उसे सुबह ही कलेवा करते समय परेशानी के मारे पेट दर्द हो जाता है या कभी कभी बच्चा किसी अनहोनी बात के कारण अपने को अपराधी मान बैठता है तब इन सभी बातों में ऐसी स्थिति होना स्वाभाविक ही है। सभी तरह की भावनाएँ, डर से लेकर आनन्दातिरेक— सभी बच्चों के पेट और आंतों पर असर डालती हैं। इनके कारण केवल पेट दर्द या भूख ही नहीं मर जाती बल्कि उल्टियाँ, दस्तें और कब्ज भी हो जाया करता है।

कुछ बच्चों को जिनकी आंतों में 'कीड़े' (देखें) पैदा हो जाते हैं उन्हें इनके कारण भी पेटदर्द हो जाता है। परन्तु इनमें से ऐसे भी बहुत से बच्चे होते हैं जिनको इनके कारण यह गड़बड़ी नहीं होती है।

पेटदर्द के और भी कई दूसरे कारण होते हैं। गैस (वायु भर जाना) के साथ लगातार अपचन की शिकायत, आंतों को खास तरह का भोजन माफिक न आना, पेट की ग्रन्थियों में सूजन और जलन, संधिवात ज्वर, गुर्दों में गड़बड़ी आदि। अब आप खुद ही यह अच्छी तरह देख सकती हैं कि जिस बच्चे का पेट का दर्द हो—चाहे तेज, चुभने वाला, हल्का या लगातार बना

रहने वाला ही क्यों न हो—उसकी डाक्टर से पूरी तरह जाँच करवाने की क्या जरूरत है।

६९१ अपेन्डिसाइटिस —अपेन्डिसाइटिस के बारे में लोगों में जो आम धारणाएँ घर किये हुए हैं पहले मुझे उनका खंडन कर लेने दीजिए। यह जरूरी नहीं है कि इसके कारण किसी तरह का बुखार हो। यह भी जरूरी नहीं है कि दर्द तेज़ ही हो। जब तक इसका दौरा कुछ समय तक नहीं रहता है तब तक दर्द आम तौर पर पेट में नीचे के हिस्से में दाहिनी ओर ही नहीं बना रहता है। उल्टियाँ इसमें हमेशा नहीं होती हैं। खून की परीक्षा से यह पता नहीं चलता है कि दर्द पेट दुखने के कारण या अपेन्डिसाइटिस के कारण है।

अपेन्डिक्स (उपसग आँत) बड़ी आँत का आखिरी हिस्सा है जो जमीन पर रेंगने वाले केंचुए (लग) जितना बड़ा होता है। आम तौर पर पेट के निचले दाहिने हिस्से में यह भाग पड़ा रहता है या बीच में भी रहता है, यहाँ तक कि कई बार पसलियों के आस पास। जब इसमें जलन या सूजन हो जाती है तो धीरे धीरे यह फोड़े का रूप ले लेती है। यही कारण है कि पेट में अचानक तेज शूल या दर्द हो और कुछ ही मिनटों में मिट जाये तो उसे 'अपेन्डिसाइटिस' नहीं कहा जा सकता है। इसमें सबसे भयंकर खतरा यह रहता है कि इस तरह रोगग्रस्त सूजी हुई यह छोटी आँत फोड़े की तरह फट नहीं जाये अन्यथा इसका सारा मवाद और पीप पेट में फैल कर उसे विषाक्त बना देगा और सारे पेट में इसके जहरीले कीटाणु फैल जायेंगे। इसे पैरिटोनाइटिस कहते हैं। उदरशूल, झिल्ली की जलन, आँत का फोड़ा फूट कर पैरिटोनियम तक फैल जाती है और असर करने से पेट में सूजन आ जाती है और रोगी की हालत बहुत खराब हो जाती है। ऐसी एपेन्डिसाइटिस जो बहुत ही तेजी से बढ़ रही हो चौबीस घण्टे से भी कम समय में फट सकती है। यही कारण है कि पेट का दर्द यदि एक घण्टे से अधिक बना रहे तो डाक्टर को दिखाना चाहिए। भले ही ऐसे दस मामलों में नौ मामले अपेन्डिसाइटिस न होकर दूसरे ही तरह के दर्द क्यों न होते हों।

कुछ खास मामलों में कई घण्टों तक नाभी की जगह दर्द होता रहता है। काफी देर बाद में जाकर वह नीचे दाहिनी ओर ठहरता है। एक दो उल्टी भी होती है परन्तु यह जरूरी नहीं है कि हमेशा उल्टी हो ही। आम तौर पर भूख घट जाती है परन्तु सदा ऐसी बात नहीं होती है। पाखाना या तो

सामान्य होगा या उसे कब्ज होगी, शायद ही कभी पतला दस्त हो। इसके कुछ घन्टे तक बने रहने के बाद बुखार १००° या १०१° या इससे ज्यादा और कम भी हो सकता है। परन्तु यह भी संभव है कि अपेंडिसाइटिस के दर्द में बुखार नहीं भी हो। ऐसे में यदि दाहिने घुटने को ऊपर मोड़ें या उसे वापिस फैलायें या चलें तो दर्द होता है। आप देखेंगी कि कई मामलों में अपेंडिसाइटिस के अलग अलग लक्षण होते हैं। इसीलिए आपको इसका निदान करवाने के लिए डाक्टर की सहायता लेनी चाहिए। डाक्टर अधिकतर इसी बात से अनुमान लगाते हैं कि क्या पेट में दाहिनी ओर नरम हिस्सा है या नहीं जिसे छूने ही दर्द हो उठे। डाक्टर पेट के सारे हिस्से में अंगुली गोद गोद कर देखता है। आप देखेंगी कि बार बार अंगुली गोदते समय वह यह नहीं पूछेगा कि क्या यहाँ दर्द होता है। कई बार ऐसा भी होता है कि छोटे बच्चे उत्सुकतावश जहाँ डाक्टर अंगुली गड़ा कर पूछता है तब कहते हैं, "हाँ! यहीं दर्द होता है।" इसके विपरीत वह बच्चे का ध्यान दूसरी ओर लगाने की कोशिश करेगा। जब कभी डाक्टर को पेट के निचले हिस्से में दाहिनी ओर ऐसी दर्द होने वाली नरम जगह मिल जाती है जिसे गोदते ही दर्द हो उठता है तो उसे अपेंडिसाइटिस का सन्देह होता है, परन्तु वह अपनी पूरी खातरी करने के लिए खून की जाँच पर जोर देता है जिससे यह तो पता नहीं चल पाता है कि अपेंडिसाइटिस है, परन्तु इतना पता चल जाता है कि कहीं न कहीं रोग का असर है।

कई बार होशियार डाक्टर भी निश्चयपूर्वक नहीं कह सकते हैं कि बच्चे के अपेंडिसाइटिस है या नहीं। जब उन्हें इस रोग का अधिक सन्देह होता है तो वे आपरेशन कराने के लिए कहते हैं और ऐसा कराना कई कारणों से ठीक भी है। यदि यह अपेंडिसाइटिस ही है तो इसमें देरी करना खतरनाक होता है। यदि यह अपेंडिसाइटिस नहीं भी हुआ तो आपरेशन से कोई बड़ा भारी नुकसान नहीं होने का।

६९२ सेलाइक रोग (आँत-प्रदाह-जन्य रोग) कोलाइटस —यह उस हालत में होता है जब कई बार ढेर सारा पतला बदबूदार पाखाना होता हो। दूसरे वक्त यह स्पष्ट रूप से लगता है परन्तु यदि पहले का समय भी देखें तो पता चलेगा कि पहले साल के पिछले महीनों में यह हालत होती रही और मिट भी जाती थी। ऐसी हालत कई सालों तक रहती है।

आँतें चर्बी (वसा) और स्टार्च जैसे गेहूँ जौ आदि हजम नहीं कर पाती हैं।

जब यह हालत गंभीर हो जाती है तो बच्चे का पोषण पूरा नहीं हो पाता है फिर भी उसका पेट मटके की तरह फूल जाता है, बच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है और उसकी भूख आम तौर पर घट जाती है। पाखाना पतला झिल्ली भरा व झागदार होता है तथा तेज बदबू उठती है, परन्तु कई बार कब्ज की भी शिकायत होती है।

इसके उपचार के लिए पहला कदम यह उठाया जाय कि बच्चे की खुराक में से गेहूँ, जौ, मक्की आदि चीजें जो उसकी आँतें पचा नहीं सकती हैं, हटा देनी चाहिए। यदि इससे कोई खास फायदा न हो तो बच्चे को पहले खाली मलाई निकले दूध, प्रोटीन या पके केलों पर ही कुछ दिन रखना चाहिए। जब उसकी भूख और पाखाने की हालत में सुधार हो जाये तो सावधानी के साथ दूसरी चीजें धीरे धीरे कई महीनों में शुरू करनी चाहिए। हल्का माँस, फलों का रस, फल, बिना स्टार्च वाले शाक आदि धीरे धीरे देने चाहिए। शुरू से ही मल्टी विटामिन की अच्छी खुराक देना जरूरी है।

यहाँ यह हालत इसलिए बतायी गयी है कि यदि आपको समय पर डाक्टरी सहायता नहीं मिल सके तो आपको इसका ध्यान रहेगा। आपको वैसे किसी योग्य डाक्टर की सहायता लेनी चाहिए और उसकी देखरेख में इलाज होना चाहिए। ऐसी हालत एक लंबे समय तक बनी रहती है और इलाज के दौरान में भी इसमें सुधार व गड़बड़ी होती रहती है।

६९३ क्लोम ग्रन्थि की सूजन (पैंक्रिएटिक फाइब्रोसिस) — यह एक दूसरी ही बीमारी है जो बहुत ही कम पायी जाती है। इसके कारण लंबे समय तक पाखाना पतला, फैला हुआ और बदबूदार होता है। यह केलाइक बीमारियों से अलग ही तरह की होती है, इसमें भी लगातार खाँसी और साँसनली में सूजन रहती है और इस तरह के लक्षण जीवन के प्रारंभिक महीनों में ही नज़र आने लग जाते हैं। पसीना बहुत ही अधिक नमकीन हो जाता है।

६९४ आँतों और पाखाने में कीड़ों के कारण परेशान न हों परन्तु उपचार जरूरी है — मां जब कभी बच्चे के पाखाने में कीड़े देखती है तो बुरी तरह घबड़ा जाती है परन्तु इस तरह घबराने या दुखी होने जैसी कोई बात नहीं है कि बच्चे की देखरेख में पूरा ध्यान नहीं रखा गया। चुने या सूत्रकृमि (पिन वोम या थ्रेड वोम) बच्चों के अधिकतर हुआ करते हैं। ये पतले धागे जैसे होते हैं और इनकी लम्बाई एक तिहाई इंच तक की

होती है। ये छोटी आँतों में घर किये रहते हैं। परन्तु रात को चूतड़ों के बीच अण्डे देने के लिए बाहर निकलते हैं। रात को इन्हें वहाँ देखा जा सकता है या सुबह पाखाने में ये नजर आते हैं। इनके कारण गुदा में खुजली होने लगती है जिससे बच्चा सो नहीं पाता है। पिछले दिनों लोग यही समझते थे कि कीड़े इसीलिए पैदा होते हैं कि बच्चा दाँत किटकिटाता रहता है। परन्तु संभवतया बात ऐसी नहीं है। डाक्टर को बताने के लिए आप ऐसे कीड़े का नमूना रख लें। इन कृमों का इलाज अच्छी तरह से हो सकता है जो किसी डाक्टर की देखरेख में होना चाहिए।

जमीन पर जो केंचुएँ हैं ठीक उसी तरह के आँतों में भी केंचुएँ या गडुवे हो जाते हैं (गाउंड वर्म)। इसका सन्देह पहली बार तभी होता है जबकि ये पाखाने में दिखायी देते हैं। यदि बच्चे के पेट में इनकी तादाद अधिक नहीं हो तो ऐसा कोई लक्षण नहीं मिलता है जिससे यह जाना जा सके कि बच्चे को केंचुएँ हो गये हैं। डाक्टर इनकी दवा और चिकित्सा आपको बतायेगा। देश के कुछ भागों में कहीं कहीं हुकवम (छल्ले के से कीड़े) भी पाये जाते इनके कारण पोषण तत्वों की कमी और खून की कमी हो जाया करती है। ये कृमि जमीन में होते हैं और नंगे पैरों चलने से लग जाते हैं। डाक्टर आपको इनका इलाज बतायेगा।

हर्निया (अन्त्र वृद्धि) बच्चों के अंडकोष की आँत उतरना व चढ़ना

६९५ *हर्निया (अन्त्र वृद्धि) या बच्चों की आँत का झटके से ऊपर* **नीचे चढ़ना उतरना** —पिछले २३६ में नाभी की निकटवर्ती आँत के उतरने के बारे में चर्चा की गयी है जो बच्चों में आम तौर पर पायी जाती है।

डाक्टर जिस दूसरे सामान्य उदरस्थ आँत रोग की बात करते हैं उसे (इन्ग्युनियल हर्निया) उदरस्थ आँतवृद्धि कहते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि पेट में होकर अंडकोष तक एक उदरस्थ भाग नीचे तक गया हुआ है (लड़कों में अंडकोषों तक) क्योंकि इसीमें होकर रक्त की नाड़ियाँ और धमनियाँ उन तक पहुँचती हैं। यह भाग पेट की माँसपेशियों के बीच में से होकर निकलता है, ऐसी माँसपेशियाँ जिनसे उदर के अंदर की दीवार बनती है। यदि माँसपेशियों में यह मार्ग अधिक चौड़ा हुआ तो बच्चे के रोने या ऐंठने पर आँत का एक टुकड़ा उदर से खिंच कर कुछ नीचे खिसक आता है और अंडकोष की थैली में गाँठ की तरह दिखने लगती है। यदि यह

आँत ठेठ नीचे तक आ जाती है तो अंडकोष कभी कभी बहुत बड़े होकर फूल जाते हैं (वह स्थान जो लिंग के नीचे का होता है जहां थैली में अंडकोष रहते हैं)। इस तरह की उदरस्थ आँतवृद्धि कभी कभार जब लड़कियों के भी होती है तो गर्नों में व नलों में खिंचाव, एंठन व भारीपन मालूम होने लगता है।

इसी तरह की हालत को झटके की हालत (रप्चर) कहा जाता है। यह नाम सुनने में इतना बुरा लगता है कि मानों तनाव के कारण जब आँत नीचे खिसकती है तो मानो कोई चीज टूट जाती हो। इस तरह के विचारमात्र से ही मा अपने बच्चे के रोने पर निरर्थक ही परेशान हो उठती है। वास्तव में कोई चीज टूटती नहीं है। जिस समय शिशु का जन्म होता है उसी समय से उदर की माँसपेशियों में अधिक चौड़ा भाग बना रहता है।

बहुत से मामलों में ज्यों ही बच्चा शांत लेट जाता है तो आँत अपने आप उदर में वापिस खिसक जाती है। जैसे ही वह जब जब खड़ा होगा यह नीचे खिसकेगी या जब कभी उस पर सख्त तनाव पड़ेगा तो कभी कभार ठेठ नीचे खिसक सकती है।

कभी कभी इस तरह आँत उतरने के कारण इनमें बंध (स्टाग्यूलेट) पड़ जाता है। इसका मतलब यह हुआ कि आँत उदरस्थ भाग में फँस गयी है और इस भाग का खून का दौरा रुककर बंद हो गया है। यह एक तरह से आँतों की रुकावट या बंध जैसी ही बीमारी होती है। इसके कारण नलों में दर्द और उल्टियाँ होती हैं। तत्काल ही उसी समय इसका आपरेशन से उपचार करवाना चाहिए।

इस तरह उदरस्थ भाग में आँत में गाँठ पड़ जाने की घटनाएँ कभी कभी अधिकतर जीवन के पहले छः महीनों में होती हैं। आम तौर पर यह आँत उतरना ही था जिसकी ओर अब तक ध्यान नहीं गया। मा बार बार बच्चे को कंधों से चलती रहती है क्योंकि वह बहुत बुरी तरह से रोता रहता है। वह पहली बार उसके नलों में गाँठ सी देखती है। इस गाँठ को अंगुलियों से मलकर नीचे उतारना ठीक नहीं है। आप डाक्टर के यहाँ ले जाते समय या उसके घर पहुँचने के समय तक उसकी कमर के नीचे तकिया रख सकती हैं, उसे रोने से रोकने के लिए खुराक की बोतल दें और आँत पर किसी थैली में बर्फ कूट कर सिकाव करें। इन दोनों तरीकों से कभी कभी आँत फिर से उदर में चली जाती है।

जैसे ही आपको बच्चे में हर्निया की शिकायत का सन्देह हो आप तत्काल

डाक्टर को बतायें। आजकल ऐसी विकट आँत उतरने की हालत को उसी समय आपरेशन करके जल्दी ही ठीक कर दिया जाता है। यह कोई गंभीर व खतरनाक आपरेशन नहीं है और यह सदा ही लगभग सफल होता है और बच्चा भी जल्दी ही रोग शय्या से छुटकारा पा जाता है।

६९६ अंडकोषों के पास सूजन (हायड्रोसील) —इस तरह की सूजन को जिसेअंग्रेजी में हायड्रोसील कहते हैं कभी कभी भ्रम से आँत उतरना समझ लिया जाता है क्योंकि इसके कारण भी अंडकोषों की थैली में सूजन आ जाती है। इस थैली में प्रत्येक अंडकोष के चारों ओर एक नाजुक गद्दी सी लगी रहती है जिसमें कुछ बूंदें तरल पदार्थ रहता है। इससे अंडकोषों की रक्षा में मदद मिलती है। अधिकतर नये जन्मे बच्चे के अंडकोषों में इस तरल पदार्थ की मात्रा अधिक रहती है जिसके कारण वे सामान्य साइज से बहुत बड़े दिखायी देते हैं। कई बार ऐसी सूजन बड़े होने पर भी हो जाया करती है।

इस तरह अंडकोषों की सूजन (हायड्रोसील) से किसी भी तरह परेशान होने की बात नहीं है। जैसे ही शिशु बड़ा होगा यह तरल पदार्थ घटता चला जायेगा तब इसके लिए कुछ भी करने की जरूरत नहीं रहेगी। कभी कभी बड़े बच्चे का अंडकोष अधिक फूला रहता है। यदि यह बहुत ही बड़ा लगता हो तो आपरेशन करवा लेना चाहिए। आपको खुद चलाकर इस रोग के निदान करने की जरूरत नहीं है। यह आप डाक्टर पर ही छोड़ कि वह खुद ही यह फैसला करे कि यह हर्निया (आँत उतरना) या हायड्रोसील है।

आँखों की बीमारियाँ

६९७ आँखों के डाक्टर से बच्चे की जाँच करवाना क्यों जरूरी? —किसी बच्चे का चाहे वह कितनी ही उम्र का हो, आँखों के डाक्टर को बताना तब जरूरी है जबकि उसकी आँखें या तो भेंडी होती हों या बाहर की ओर हों या उसे अपने स्कूल के कामों में दिक्कत होती हो या वह आँखों में खुजली, जलन या थकान की शिकायत करता हो अथवा उसमें ललाई हो या सरदर्द रहता हो या वह किताब आँखों से लगा कर पढ़ता हो या किसी चीज की ओर ध्यानपूर्वक देखते समय वह सिर को एक ओर झुका लेता हो या स्कूल में चार्ट टेस्ट में उसमें दृष्टिदोष पाया गया हो। जो भी हो, यदि बच्चा स्कूल में आँखों की परीक्षा में मानचित्र को अच्छी तरह पढ़ ले तो इसका मतलब यह नहीं हुआ कि इस पर भरोसा

कर लिया जाय कि उसकी आँख बिल्कुल ठीक हैं। यदि आँखों पर तनाव या भार पड़ता हो तो कुछ भी हो आपको उसकी जाँच करवानी चाहिए। इस बारे में निश्चित होने के लिए यह जरूरी है कि जैसे ही किसी बच्चे को स्कूल में भरती कराया जाये तभी उसकी आँखों की जाच आँखों के डाक्टर से करवानी चाहिए। ऐसा करना उस हालत में ज्यादा जरूरी नहीं है जबकि उसकी स्कूल में हरसाल आँखों व दृष्टि की जाँच की जाती हो और आँखों की खराबी या दृष्टि-दोष के लक्षण उसमें न हों। छ साल के बाद स्कूल में या अस्पताल में बच्चे की दृष्टि की चार्ट से जाँच करवाना हर साल जरूरी है।

बच्चों में छ और दस साल की उम्र में अधिकतर नजदीक से देखने का दृष्टिदोष पैदा हो जाता है जिसके कारण उसके स्कूल के काम में बाधा पड़ती है। यह बहुत ही तेजी से आ पकड़ता है, इसलिए जैसे ही इसके संकेत नज़र आये आप जरूर सतर्कता से ध्यान दें (जैसे किताब को नजदीक से पकड़ कर आँखें गड़ाकर पढ़ना या स्कूल में काले तख्ते पर लिखा हुआ दिखायी न देना आदि)। आप इस भुलावे में न रहें कि कुछ ही महीनों पहले बच्चे की आँखें ठीक थीं।

कई रोगों के संक्रमण के कारण ही बच्चे की आँख आती है। उसकी आँखों में जलन होने लगती है जिसे (कंजक्टीवाइटिस) आँख आना कहते हैं। इनमें से बहुत से हल्के मामलों में साधारण ठंड के कीटाणुओं का असर होता है और आँख आने के साथ साथ ठंड से नाक भी बहती रहती है। यदि नाक न बहती हो या सर्दी जुकाम न हो और आँख आ जाये तो आपको इस बारे में अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है। डाक्टर को दिखलाना बहुत ही अच्छी बात है परन्तु उन दिनों तो जरूर ही डाक्टर को बताना ही चाहिए जबकि आँखों की सफेदी पर ललाई रहती हो या पीप के कारण उनसे कीचड़ निकलता हो।

६९८ आँखों में खटकन —यदि आँखों में खटकन या चुभन होती हो तो इसको उसी समय दूर करना चाहिए। यदि सम्भव हो तो डाक्टर से ही ऐसा करवाना चाहिए। यदि आध घण्टे तक किसी चीज के आँख में बने रहने से खटकन होती रहती है तो आपको निश्चय ही डाक्टर के यहाँ पहुँच जाना चाहिए। यदि कोई गर्द गुबार आँखों में कई घण्टों तक बंद पड़ा रहे तो उससे पुतली या पटल पर गंभीर जलन या सड़ाँध हो सकती है। यदि डाक्टर से भेंट करना ही मुश्किल हो तो आप ये तीन तरीके काम में ले

दौरे के समय बच्चा अपने को चोट नहीं पहुँचाये इसका ध्यान रखें। यदि वह दाँतों से अपनी जीभ काट रहा हो तो आप उसके जबड़ों में कोई चीज डाल कर उन्हें अलग अलग कर दें।

आप उसे तत्काल नहाने न ले जायें, इससे किसी तरह का फर्क नहीं पड़ता है।

यदि बच्चे को तेज बुखार हो तो आप पानी से तौलिया भिगो भिगो कर उसका बदन पोंछती व मलती रहें जिससे उसका टेम्प्रेचर गिर सके। उसके कपड़े उतार लें। आप अपना हाथ पानी में भिगो ले और एक दो मिनिट तक उसकी एक भुजा को मलें, इसके बाद दूसरी भुजा, फिर एक टाँग फिर दूसरी छाती, कमर आदि। बीच बीच में जरूरत पड़ने पर आप अपने हाथ भिगाती रहें। इस तरह हल्के हल्के मलने से खून चमड़ी की सतह तक आ जाता है और पानी के असर से ठंडा होने लगता है। यदि कम्हेड़े जारी रहे अथवा टेम्प्रेचर १०३° से अधिक बना रहे तो आप पानी से मालिश जारी रखें। जब आप उसका बुखार उतारना चाहती हैं तो उसे कम्बल से न ढँकें।

बहुत से कम्हेडे के दौरों में बच्चे की चेतना जाती रहती है। आँखें ऊपर को चढ़ जाती हैं। बत्तीसी भिंच जाती है और ऐंठने की हरकतों के कारण शरीर या उसके अवयव काँपने लग जाते हैं। साँस भारी हो जाती है और ओठों पर हल्के झाग आ जाते हैं। कभी कभी टट्टी पेशाब भी उतर जाता है।

कम्हेडे या बाल-आक्षेप अधिकतर कई कारणों से दिमाग में प्रदाह (जलन) होने के कारण होते हैं। अलग अलग उम्र में इसके अलग अलग कारण होते हैं। नये जन्मे बच्चे में ये मस्तिष्क में चोट के कारण होते हैं।

७०१ छोटे बच्चों में यह रोग —एक और पांच साल की उम्र के बीच होता है। इसके सामान्य कारण सर्दी लग जाने, गले में खराश, इन्फ्लुएन्जा-जुकाम के कारण अचानक तेज बुखार चढ़ जाना है। इस तरह तेजी से बुखार चढ़ने के कारण स्नायुविक प्रक्रिया में प्रदाह हो उठती है। इस उम्र के बहुत से बच्चे कम्हेड़े नहीं होने पर भी तेज बुखार में काँपने लगते हैं। इसलिए यदि दो या तीन साल के आपके बच्चे को तेज बुखार होने पर ऐसा दौरा पड़ता है तो आप यह नहीं समझ लें कि यह एक गंभीर बीमारी है और इसका यह अर्थ भी नहीं है कि बड़ होने पर उसे ऐसे अधिक दौरे पड़ेंगे। पहले दिन के बुखार के बाद कम्हेड़े शायद ही कभी होते हैं।

७०२ मिरगी (एपिलेप्सी) —छोटे बच्चे को बार बार बिना बुखार या दूसरी बीमारी के ही कम्हेड़े जैसे दौरे पड़ते हैं। इन्हें 'मिरगी' कहा जाता है। अभी तक इसके सही कारणों का पता नहीं चल पाया है। 'मिरगी' दो तरह की होती है। एक तेज; एक हल्की (ग्राण्डमाल पेटिमाल)। तेज मिरगी में मनुष्य की चेतनता पूरी तरह जाती रहती है और उसे कम्हेड़े का दौरा पड़ जाता है। हल्की मिरगी में दौरा इतने थोड़े समय का होता है कि आदमी न तो गिरता है और न अपना संतुलन ही खो बैठता है, वह थोड़ी सी देर के लिए या तो तन जायेगा या टकटकी लगाये रहेगा।

मिरगी के हर मामले की जाँच इस रोग के विशेषज्ञ डाक्टर से करवानी चाहिए। यद्यपि यह रोग बना ही रहता है फिर भी ऐसी कई दवाइयाँ हैं जिनसे इसके दौरों को कम करने या रोकने में मदद मिल सकती है।

कम्हेड़े के और भी दूसरे कुछ कारण हैं जो उपरोक्त बताये कारणों की अपेक्षा कभी कदाच् होते हैं।

प्राथमिक चिकित्सा

चमड़ी कट जाना, खून बहना, जल जाना

७०३ चमड़ी कट जाने व खरोंचों पर —(साबुन और साफ पानी का उपयोग) चमड़ी कट जाने या खरोंच पड़ जाने पर सबसे अच्छा उपचार यही है कि उस जगह को साबुन और साफ जल से कपड़े को या रुई को भिगोकर साफ कर लिया जाय। इसके बाद ढेरों पानी से साबुन छुटा डालें। जिस पानी को आप काम में ले रही हों उसके बारे में खातरी कर लीजिए कि क्या यह पानी इतना ठीक है कि उससे जख्म धोये जा सकते हों। यदि पानी इतना अच्छा नहीं हो तो आप साबुन लगाने और उसे छुटाने की झँझट से बचने के लिए 'हाइड्रोजन पेरोक्साइड' की शीशी रख सकती हैं।

किसी तरह की जन्तुनाशक दवा लगाने की बजाय साफ पानी से धो लेना अच्छा है। कुछ डाक्टर यह पसन्द करते हैं कि चमड़ी कट जाने या खरोंचे लगे

जाने पर कुछ भी नहीं लगाया जाय। आयदिन काम में न लें। पट्टी से उसे ढक कर रखें। पट्टी चढाने का केवल यही मकसद है कि चोट ठीक ढग से साफ बनी रहे।

चमड़ी कट जाने पर यदि चीरे के बीच माँस नजर आने लग गया हो (बड़े घाव होने पर) तो आप को डाक्टर की सलाह से काम करना चाहिए। चेहरे पर यदि चमड़ी कट गयी हो, चाहे जख्म छोटा ही क्यों न हो, तो विशेषज्ञ की सलाह से काम लेना ठीक रहता है क्योंकि वहाँ जो दाग पड़ेंगे वे अधिक दिखायी देंगे। इसी तरह हाथों, कलाइयों पर जो चीरे लग जायें उनकी भी डाक्टर से चिकित्सा करवानी चाहिए क्योंकि कई बार नसों के कट जाने व माँस पेशियों को हड्डियों से जोड़ने वाले तन्तुओं के कट जाने का खतरा रहता है।

वे घाव जिनमें गलियों की गर्द भर जाने व खाद मिली मिट्टी से सन जाने का सन्देह हो उनके बारे में डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए। खाद में कई बार *टिटानस (धनुस्तम) के कीटाणु* होते हैं। *डाक्टर इसके लिए टिटानस* टोक्साइड की तेज मात्रा वाली सुई या एन्टी टेक्सीन (खास तौर पर गहरे घाव और खतरनाक होने वाले जख्मों के लिए) देगा।

जानवरों के काटने पर —तत्काल डाक्टर के पास जाइये। इस दौरान में प्राथमिक चिकित्सा वैसी ही है जैसी कटे पर या घाव की की जाती है। खास चीज यह है कि जानवर का पीछा करके पता लगाया जाये कि उसे हड़काव तो नहीं है। यदि काटनेवाला जानवर ऐसे लक्षण बताता है या उस जानवर का पता नहीं चल सकता है तो डाक्टर हड़काव (रबीज) की सुई देगा।

७०६ पट्टी बाँधना —जिस जगह खरोंच आयी हो और जितना बड़ा चोट लगा हो उसी के अनुसार पट्टी का कपड़ा व उसकी लबाई चौड़ाई तय करनी चाहिए। बहुत छोटे जख्मों के लिए छोटी तैयार कीटाणुरहित पट्टियां आती है वे अच्छी रहती हैं। वे ह्येली पर खिसकती भी नहीं हैं। बड़े जख्मों व खरोंचों के लिए बड़ा सा चौकोर कीटाणुरहित गाज का टुकड़ा या साफ सूती कपड़ा काम में लें। इसको जगह पर बनाये रखने के लिए आप इसके ऊपर पतली पतली एडेसिव की पट्टियाँ लगादें। (छोटा बच्चा जरा सी देर में पट्टी ढीली कर डालेगा।) प्रत्येक पट्टी इस ढंग से लपटें कि उससे कुछ न कुछ लाभ ही हो।

टाँग या भुजा के चारों ओर एडेसिव (चिपकने वाली पट्टी) न चिपकायें। इससे खून का दौरा बद हो जायेगा। टाँग या हाथ की पट्टी बांधने के बाद यदि

यह जगह काली पड़ जाये या सारी सूज जाये तो इसका मतलब यह हुआ कि पट्टी तग है और कस कर बाँधी गयी है। इसको उसी समय ढीली कर देना चाहिए। यदि अगुली पर चोट लगी हो और तग न पड़ती हो तो तैयार छोटी पट्टी लपेटी जा सकती है। यदि आप पट्टी को अपने स्थान पर रखने के लिए चिपकने वाली पट्टी का उपयोग कर रही हैं तो इन्हें ज्यादा लबी चिपकायें, इससे पट्टी जगह पर ही अधिकतर बनी रहेगी।

यदि आप बँधी पट्टी को बार बार नहीं छेड़ेंगी तो घाव या चोट जल्दी भर जायेगी और उसमें रोग के दूसरे कीटाणु लगने का भी अवसर अधिक नहीं रहेगा। यदि यह अधिक ढीली या गदी लगने लगे तो आप उसी पुरानी तह के ऊपर ही नयी पट्टी बाँध दें। पट्टी को बहुत आहिस्ता आहिस्ता छुड़ाइये। जिस ढग से चीरा कटा है उसी ढग से उस पर का कपड़ा हटाइये जिससे घाव दूसरी ओर न चिरे (उदाहरण के लिए मान लीजिए कि चीरा हाथ में ऊपर नीचे की ओर है, आप पट्टी को भी ऊपर नीचे से ही छुड़ाइये—आड़ी तिरछी नहीं)। इस तरह जख्म के दोनों सिरों को अलग अलग करने की संभावना बहुत ही कम होगी और घाव भी जल्दी भर जायेगा। कटी हुई जगह से पहले दिन चौबीस घटे तक जलन व पीड़ा होती रहेगी और इस पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत नहीं है। यदि इसके बाद भी दर्द बना ही चला जाये तो यह रोग के कीटाणुओं के कारण हो सकता है। तब पट्टी हटाकर देखना चाहिए कि चोट में क्या हो रहा है। यदि वहाँ सूजन आ गयी हो और ललाई हो तो डाक्टर को दिखाना चाहिए।

चुटियाये हुए घुटनों को साफ धो देने के बाद बिना पट्टी बाँधे खुला छोड़ देना चाहिए जब तक कि वहाँ सूखा खरोंट न बन जाय। अन्यथा यह होगा कि आप जब भी पट्टी हटायेंगी तो चिपकी रहने के कारण यह खरोंट छिल जायेगा।

यदि छोटे बच्चे के मुँह के पास ही छोटा सा चीरा पड़ गया है तो वह बिना किसी तरह की पट्टी लगाये ही साफ बना रहेगा।

७०५ अगुली पर पट्टी बाधना —बच्चे के शरीर में अगुली एक ऐसा अवयव है जिसपर बहुत बार पट्टी बाँधी जाती है और यही एक हिस्सा ऐसा है जिस पर पट्टी बाँधने में कठिनाई होती है। यदि चीरे को ढका जा सके तो इसके लिए तैयार चिपकने वाली पट्टी ही काम में लें। यदि इससे नहीं हो सके तो आप चौकोर गाज का टुकड़ा या साफ सूती कपड़ा लपेटने के काम

में लें। इसे चोट की जगह पर लगाकर उसी जगह उन्हें बनाये रखने के लिए आप अगुली के चारों ओर चिपकने वाली पट्टी लगा दें।

अब आप एक पतली लंबी चिपकने वाली पट्टी एक फुट लें। एक सिरा हथेली की ओर से अगुली के सिरे तक ले जायें, पट्टी के पीछे की ओर भी ले जायें—बाद में हाथ के पीछे के हिस्से पर होती हुई आधी भुजा तक ले जायें। जब आप यह पट्टी बच्चे की हथेली के पीछे की ओर भुजा पर चिपका रही हों तो बच्चे की अगुली और हाथ को थोड़ा झुका दें, नहीं तो यह चिपकने वाली पट्टी बच्चे की अगुली को होल्डर की तरह सीधी ही रखेगी। चिपकने वाली पट्टी के एक दूसरे टुकड़े को आप पहले वाली पट्टी के बीच में कहीं हल्के हाथों एक गोल घेरे में ढीला सा चिपका दें जिससे वह और भी ढीली होकर बाहर नहीं आ सके और पट्टी को पकड़े रख तथा लंबी चिपकने वाली पट्टी को ढीली नहीं होने दें।

७०६ खून बहना (रक्तस्राव हेमोरेज) —बहुत से घावों में से कुछ मिनिट तक खून टपकता है और ऐसा होना ठीक भी है क्योंकि जो कुछ कीटाणु उसमें हों वे इससे साफ हो जाते हैं। केवल उसी रक्तस्राव के, जिससे लगातार खून बह रहा हो या फूल गया हो, विशेष उपचार की जरूरत है।

हाथ, पैर, भुजा और टाँग से यदि खून बह रहा हो तो उस भाग को जरा ऊपर उठाये रखने से खून बहना जल्दी रुक जाता है। बच्चे को नीचे लिटा दें और उसके चोटवाले अंग के नीचे एक या दो तकिये रख दीजिए। यदि घाव से बिना रुकावट खून बह रहा हो तो उस पर जन्तुरहित चौकोर गाज का टुकड़ा दबा दें या साफ सूती कपड़ा दबा कर पट्टी बाँध दें। जब तक अंग को ऊपर उठाया हुआ है आप उसे साफ करके पट्टी बाँध दें। यदि चीरा चाकू छूरी से लगा है और खून भी खूब बहा है तो कटी जगह के बीच में से साफ करने की जरूरत नहीं है। उसके आसपास आहिस्ता से साबुन और पानी या साबुन और हाइड्रोजन परोक्साइड में रूई भिगा कर फिर साफ करें। यदि घाव में *अभी भी गन्दगी हो तो आप उसे अन्दर से भी साफ कर डालें।*

जब आप ऐसे घाव पर पट्टी बाँधती हैं जिससे काफी देर तक खून बहता रहा है या अभी भी बह रहा हो तो आप चौकोर गाज के कई टुकड़े (या साफ कपड़े के तह किये हुए टुकड़े) लीजिए और इन्हें घाव पर एक के ऊपर एक

जमाती हुइ रख दें मानों घाव पर कुछ ढेर सा रख दिया गया हो। इसके बाद आप जब चिपकने वाली पट्टी लगायेंगी या उस पर पट्टी बाँधेंगी तो घाव पर और भी दबाव पड़ेगा जिससे उसम से फिर खून बहने की संभावना बहुत ही कम रहेगी। "प्रेसर बेन्डेज" का यही सिद्धान्त है।

७०७ तेज खून बहना —यदि घाव से बहुत तेज खून अधिक मात्रा में बह रहा हो तो आप ठीक पट्टी के लिये बाट न देखें, न जरा सा समय ही बरबाद करें। दबाव डाल कर तत्काल खून बंद कर दें और यह देखें कि कोई दूसरा पट्टियाँ ला दें। यदि संभव हो तो खून बहने वाले अंग को ऊपर उठा दें। जो भी आपके हाथ लगे साफ चीज की गद्दी बना दें चाहे वे चौकोर गाज हो या साफ रूमाल हो, या बच्चे या तुम्हारे शरीर पर पहने हुए साफ कपड़ों में से एक टुकड़ा ही आप क्यों न फाड़ लें। घाव पर रख कर इस गद्दी को दबा दीजिए और तब तक दबाती रहें जब तक कि आपको दूसरी सहायता न मिल जाये या खून का बहना न रुक जाये। पट्टी या गाज आ जाने के बाद भी आप इस गद्दी को नहीं हटायें क्योंकि यह घाव से चिपकी हुइ है और खून से तर है। नयी चीजें इसी के ऊपर रखें। यदि खून का बहाव हल्का हो गया हो और आप के पास पट्टी और गाज की सुविधा है तो आप 'प्रेसर बेंडेज' बाँध डालें। घाव के ऊपर जो गद्दी रखें या साफ कपड़े के या गाज के टुकड़े परर्त उनकी कम से कम इतनी मोटाई तो होनी ही चाहिए कि ऊपर से कसकर पट्टी बाँधने से उनका तेज दबाव घाव पर पड़े। अगुली के घाव के लिए छोटी सी गद्दी ही बहुत है परन्तु जाँघ या पेट के घाव के लिए काफी मोटी गद्दी लगाना जरूरी है। इसके बाद आप गाज से या पट्टी से अथवा चिपकने वाली पट्टी लेकर घाव के आसपास लपेट दें जिससे गद्दी अपनी जगह से नहीं हटे। यदि 'प्रेसर बेंडेज' से भी खून न रुके तो आप घाव को ऊपर हाथों से ही दबा दें। यदि आपके पास घाव को दबाने के लिए कोइ कपड़ा या दूसरी चीज नहीं है और खून तेजी से चिन्ताजनक रूप से बह रहा है तो आप घाव के किनारों को या घाव को ही अपने हाथों से दबा दें।

बुरी तरह से गंभीर रूप से यदि खून बह रहा हो तो सीधे घाव को दबा कर रखने से भी अधिकतर रुक जाया करता है। यदि आपका पाला ऐसे ही घाव से पड़ा हो जिसका खून न रोका जा सकता हो और यदि आपको प्राथमिक चिकित्सा कोस में जिन सन्धियों से खून उतरता हो उनपर कसकर पट्टी बनाने का तरीका सिखा दिया गया हो तो आप यही करें। शायद ही

कभी इसकी जरूरत पड़ती है और शायद संकटकाल में आपको पहली बार ही इसकी व्यावहारिक शिक्षा मिल जाये। हर आध घण्टे के बाद इन्हें ढीला करते रहना चाहिए।

७०८ नक्सीर छूटना (नाक से खून बहना) —नक्सीर बंद करने कई सफल तरीके हैं जिन्हें आप काम में ला सकती हैं। कई बार तो बच्चे को कुछ मिनिटों तक चुपचाप बैठा देने से ही यह ठीक हो जाती है। अधिक खून न निगल जाये इससे बचने के लिए यह जरूरी है कि आप उसका सिर आगे को झुकाया रखें, यदि वह नीचे लेटा हुआ हो तो उसका सिर बगल की ओर कर दीजिए जिससे उसकी नाक थोड़ा सा नीचे की ओर हो जाये। आप उसे बार बार नाक सिनकने या रूमाल से दबाने या नाक को भींचने से रोक दीजिए। यह ठीक है कि नकसीर को फैलने से रोकने के लिए आहिस्ता से नथुनों पर रूमाल रखा जा सकता है परन्तु नाक को इधर उधर घुमाने से खून जारी ही रहता है।

सिर के किसी भी भाग को ठंडक पहुँचाने से खून पहुँचाने वाले तन्तुओं को सिकुड़न मिलती है जिससे खून बहना रोकने में मदद मिलती है। गर्दन के पीछे की ओर कोई ठंडी चीज रख दें या ललाट पर या ऊपर के ओठों पर ऐसी ही कोई ठंडी चीज रख दें। यदि आपके पास नाक में टपकाने की ऐसी दवा हो जिससे नाक के तन्तु सिकुड़ते हों तो आप नथुनों के अगले हिस्से में थोड़ी सी टपकायें। नक्सीर आम तौर पर नाक के आगे के हिस्से से छूटती है। कभी कभी आप नाक के निचले हिस्से को आहिस्ता से दस मिनिट तक चुटकी में रखकर तेज से तेज बहती नकसीर को रोकने में सफल हो सकती हैं। फिर इसे आप धीरे धीरे आहिस्ता से छोड़िए।

आम तौर पर नक्सीर या तो नाक पर चोट लगने से, नाक कुरेदने से और सर्दी लग जाने अथवा दूसरे रोगों के संक्रमण के कारण छूटती है। यदि बिना किसी स्पष्ट कारणों के आपके बच्चे के बार बार नक्सीर छूटती हो तो आप उसे किसी डाक्टर को बता कर जाँच करवायें कि कहीं ऐसे रोगों के कारण तो नकसीर नहीं छूट रही है जिनमें नाक से खून बहा करता है। यदि किसी तरह की बीमारी न हो तो आप उसके नथुने के बाहर की ओर जो खून के तन्तु हैं उन्हें जलवा डालें (काटेराइज करके) क्योंकि ये ही तन्तु फूटते रहते हैं। नक्सीर छूटने के ठीक बाद ही इस बात का पता चल सकता है कि कौनसे रक्ततन्तुओं को इस तरह काटराइज कराना (जलाना) जरूरी है।

७०९ जलने के घाव —जले हुए अग के उपचार के तरीकों में इन वर्षों बहुत कुछ फेर फार हो गया है और अभी भी नये नये तरीके निकल रहे हैं। आप डाक्टर से पहले ही पूछ ल कि यदि ऐसी हालत हो जाय तो संकट के समय कौनसा नया आधुनिक उपचार सबसे अच्छा रहेगा।

जल जाने की हालत में कुछ भी करके आप डाक्टर को बुलाइये। यदि वह आपको उस समय नहीं मिल सके तो प्राथमिक उपचार करके अग बुरी तरह जल गये हों तो अस्पताल जल्दी ही चली जायें।

यदि बच्चा हल्का सा ही जला हो तो उसके लिए एक संतोषजनक प्राथमिक चिकित्सा यह की जा सकती है कि उस पर सादा वेसलीन चुपड़ दें और साफ पट्टी से ढीले हाथों बाँध दें। यदि वेसलीन नहीं मिले तो खाने के तेल की चिकनाइ या मक्खन घी चुपड़ सकती हैं।

एक दूसरा तरीका भी है जो थोड़ा अटपटा होने पर भी ठीक काम करता है। जली हुए जगह पर खाने के सोडे के पानी में भिगोकर भीग गाज रखना (एक प्याले पानी में एक चाय के चम्मच जितना सोडा)। इन्हें अपनी जगह पर बने रखने के लिए हल्के हाथों से पट्टी बाँध ल। इसके बाद आप बार बार इस घोल से पट्टी को तर करती रहें और तब तक जारी रख जब तक कि यदि घाव छोटा हो तो मलहम, या बड़ा हो तो डाक्टर की सहायता न मिल जाय।

जलने के कारण यदि फफोला उठ आये या चमड़ी विवर्ण हो जाये तो डाक्टर से सलाह लेना अधिक सुरक्षात्मक है क्योंकि इनमें से कुछ फफोले फूटेंगे ही और उसके कारण अन्दर ही अन्दर कीटाणुओं के असर से घाव की हालत में सुधार की जगह बिगाड़ हो सकता है।

यदि आपको डाक्टर नहीं मिल पाये और ऐसे ही एक दो छोटे फफोलों को देखना पड़े तो आप उन्हें न तो फोड़ें ही और न सुई की नोक से उनमें छेद ही करें। यदि आप उन्हें यों ही इसी हालत में छोड़ देंगी तो उन पर कीटाणुओं के असर होने और इधर उधर फैलने का खतरा बहुत ही कम हो जायेगा। कई बार छोटे फफोले बिना फूटे ही चमड़ी से मिलकर सामान्य हो जाते हैं, यदि कई दिनों बाद इन्हें फूटना भी पड़ा तो नीचे की चमड़ी पहले से ही अच्छी तरह बनी हुई होती है। यदि फफोला फूट ही जाये तो उसके आसपास या ऊपर की गली चमड़ी हटा देनी चाहिए। आप एक नाखून काटने की कैंची और चिमटी को काम में लें। इन्हें आप पहले से दस मिनिट तक पानी में उबाल लें। गली चमड़ी हटाने के बाद आप घाव पर वैसलीन से

चुपड़ा गाज रख दें। यदि इस फफोले में पीप पड़ जाये और आसपास की चमड़ी लाल हो जाये तो आपको निश्चय ही किसी डाक्टर की सलाह लेना चाहिए। यदि ऐसा करना संभव नहीं हो तो आप ऐसे फफोले को काट डालें और भीगी पट्टी से उपचार करें (परिच्छेद ७११)।

चाहे कितनी ही गहरी या हल्की जलन के कारण फफोला या घाव हो गया हो आप उस पर आयोडिन या कीटाणुनाशक दवा या घोल न लगायें। इससे घाव ठीक होने के बजाय और भी बिगड़ सकता है।

७१० तेज धूप से चमड़ी जल जाना —तेज धूप से चमड़ी के जल जाने पर सबसे अच्छी चिकित्सा यही है कि तेज धूप से चमड़ी को जलने से सदा बचाया जाय। खूब तेज जल जाने पर चमड़ी पर जलन के कारण घाव हो जाता है और इससे खूब दर्द होता है। यह खतरनाक भी हो सकता है। इसे आप पहले से सावधानी बरत कर टाल सकती थीं। ऐसे आदमी के लिए जो कभी धूप में अधिक नहीं रहा हो, समुद्र तट पर आधे घण्टे चिलचिलाती धूप में खड़े रहने से उसकी चमड़ी पर ऐसा घाव हो सकता है।

इसीलिए यदि आप समुद्रतट या देहात में हों तो पहले दिन अधिक देर तक धूप में बच्चे का खुले बदन न रखें। आप चमड़ी को देखकर या उसकी गर्मी आदि से यह महसूस नहीं कर सकती हैं कि इतनी धूप बहुत हो चुकी है। सूरज की रोशनी से जली चमड़ी के घाव को उभर आने में कई घण्टे लग जाते हैं। समुद्रतट पर बच्चों को इससे बचाने का साधारण नियम यही है कि समुद्रतट पर शुरू के कुछ दिनों तक बच्चे का मुँह, बदन और टाँगों को ढँका रखें या उन पर किसी का ओट रखें। यह आप तब तक करें जब तक यह पानी में न उतर गया हो। इसके लिए उसकी नाक और ललाट पर छाया के लिए एक टोप, कंधों की रक्षा के लिए कमीज, टाँगों को बचाने के लिए लबादा रखें, खास तौर से यह उस समय जरूरी है जब बच्चा पेट के बल लेटा हो, तब घुटनों के पीछे के भाग की नाजुक चमड़ी की रक्षा करना जरूरी है।

तेज धूप से यदि चमड़ी जल गयी हो तो आप उस जगह ठंडी क्रीम या वैसलीन लगायें। तेज घाव होने पर कपकंपी लगकर बुखार भी चढ़ सकता है और बच्चा बीमार सा लगने लगता है। ऐसी हालत में आपको डाक्टर से राय लेनी ही चाहिए क्योंकि धूप से जली चमड़ी का घाव भी उसी तरह आँच से जले बदन की ही तरह गंभीर और खतरनाक हो सकता है। जब तक जली हुई जगह की ललाई न चली जाये आप उस जगह को लगातार धूप से बचा कर रखें।

७११ चमड़ी के जख्मों पर गीली पट्टी बाँधना —यदि बच्चे के बदन पर कहीं फोड़ा हो गया हो या उसकी अंगुली व नाखून की जगह पर फुन्सी हो अथवा उससे किसी चोट या खरोंच में जलन हो रही हो तो उसे डाक्टर को दिखाना चाहिए। इस बीच आप बच्चे को आराम से बिस्तरे में लिटाये रखें और उसका वह अंग जिसमें पीड़ा हो रही हो थोड़ा ऊपर उठाया हुआ रखें।

यदि डाक्टर के आने में अधिक देर हो तो सबसे अच्छी प्राथमिक चिकित्सा यही है कि लगातार 'भीगी पट्टी' का उपचार करें। इससे चमड़ी मुलायम रहेगी और फोड़ा या घाव जल्दी मुँह खोल देगा जिससे कि पीप निकल सकेगी और जल्दी ही उसका मुँह फिर से बन्द नहीं होगा।

आप इसके लिए एक प्याला पानी उबाल लें, इसमें सादा नमक या इप्सम साल्ट या मेग्नेशियम साल्ट की एक बड़ी चम्मच मिला लें। चोट की या जख्म की जगह पर अच्छी मोटी पट्टी लपेट लें और पट्टी पर यह घोल इतना डालें कि सारी पट्टी तर रहे। कुछ ही घण्टों बाद जैसे ही यह सूखने लगे, आप फिरसे इसे घोल से तर कर लें।

खास तौर पर आप रात को इसे अधिक देर तक गीला रख सकती हैं और इसी पट्टी पर वाटरप्रूफ कपड़े का टुकड़ा लपेट कर बच्चे के कपड़ों को भी गीला होने से बचा सकती हैं।

यदि चमड़ी पर घाव या जख्म में रोग के कीटाणुओं के असर के कारण बच्चे को बुखार हो जाये या उसके हाथों और टाँगों पर ऊपर नीचे की ओर लाल लाल चकत्ते हो जायें या उसकी बगल और रानों की गिल्टियाँ इससे फूल जायें और छूने में भी दर्द हो, तो यह मानना चाहिए कि रोग का असर शरीर पर बुरी तरह से फैल रहा है, अतएव इसे खतरे का संकेत समझ कर आप बच्चे को किसी डाक्टर को दिखायें या अस्पताल ले जायें, चाहे आपको इसमें कोसों पैदल ही क्यों न चलना पड़े। रोगों के कीटाणुओं से घाव सेप्टिक होने की हालत तक पहुँचने से रोकने में आधुनिक दवाइयों से बहुत ही अच्छी मदद मिल पाती है।

मोच आना—हड्डी टूट जाना—सिर में चोट लगना

७१२ आम तौर पर मोच की जाँच व इलाज करना जरूरी — यदि आप के बच्चे के टखने में मोच आ जाये तो आप उसे लिटाये रखें

और उसके पैर के नीचे तकिया रख कर उसे कुछ ऊपर को उठाया रखें। इसके कारण अंदर नसों में गहरा रक्तस्राव व सूजन अधिक नहीं बढ़ सकेगी। यदि सूजन आ जाती है तो आपको उसे डाक्टर को दिखाना चाहिए क्योंकि यह संभव हो सकता है कि कोई हड्डी चटक गयी हो या टूट गयी हो।

यदि घुटने में मोच आ जाये तो उसे आप अवश्य ही डाक्टर को बताइये क्योंकि कई बार घुटने की मोच की परवाह नहीं करने पर अंदर की हड्डियों के टूट जाने पर पूरी तरह ठीक होना मुश्किल रहता है और कई सालों तक दर्द बना रहता है। यदि बच्चा अपनी कलाई के बल गिर जाये और उसके बाद उसमें दर्द बना रहे, चाहे वह उसे हिलाता डुलाता हो या यों ही रखे हुए रहे, चाहे ऐसी हालत में हाथ मुड़ा नहीं भी हो या सूजन भी न हो, तो भी ऐसी समानना या सन्देह की गुंजायश रहती ही है कि उसके हाथ की हड्डी चटक गयी होगी।

इस पर आप यह कहेंगी कि कैसी भी मोच क्यों न हो यदि उसमें दर्द हो या सूजन हो तो उसकी जाँच करवानी ही चाहिए। ऐसे दर्द की जाँच करवाना इसलिए जरूरी नहीं है कि हड्डी आदि चटक गयी होगी, बल्कि इसलिए जाँच करवाना चाहिए कि बहुत सी मोचों में यदि उनमें ठीक से खपचियाँ बांध दी जाय और ठीक ढग से पट्टी बाँधी जाये तो आराम मिलता है। बहुत सी मोचों और (छोटे फ्रेक्चर) हड्डियों के चटक जाने पर घण्टे डेढ घण्टे हल्का दर्द रहता है, इसके बाद दर्द ज्यादा तेज होता जाता है।

७१२ हड्डियों का टूटना और चटखना —बड़े आदमी की सख्त हड्डी सचमुच में टूट सकती है। बच्चे की हड्डियाँ मुलायम होने के कारण मुड़ जाती है या कुछ चटक जाती हैं। बच्चों में एक दूसरे ही ढग का फ्रेक्चर पाया जाता है। बढ़ती हुई हड्डियाँ अपनी संधियों या जोड़ों में से खुल जाती हैं। अधिकतर यह कलाई में होता है। यदि बच्चे की हड्डी में गहरी चोट बैठी हो तो कोई भी आसानी से इसे देख सकेगा। परन्तु आम तौर पर हड्डियों में ऐसी चोट भी लगती है जिसमें उनकी बनावट में भद्दापन नहीं नजर आता है। टखने की हड्डियाँ टूट जाने पर भी यह सीधा ही दिखायी देगा, परन्तु उसमें तेज दर्द और खूब सूजन रहेगी। कई घण्टों के बाद उस जगह पर काला-नीला दाग पड़ जाता है। एक डाक्टर ही यह जाँच कर सकता है कि टखने में गहरी मोच आयी है या सीधे दिखायी देनेवाले तेज दर्द करनेवाले टखने की हड्डियाँ चटख गयी हैं और उसे इसकी जाँच

करने के लिए एक्स रे की जरूरत पड़ेगी। आपको पता ही नहीं चलेगा कि कलाई में दर्द क्यों होता है जबकि उसकी कोई हड्डी चटख गयी होगी। अगुलियों की हड्डियाँ भी कभी कभी चटख जाती हैं जबकि फेंकी हुई गेंद अगुलियों के पोरों से पकड़ ली जाती है। इसमें पहले केवल सूजन होती है, उसके बाद वह जगह नीली पड़ जाती है। जब बच्चा कभी कभी कमर के बल गिरता है तो रीढ की हड्डी भी हल्की सी चटख जाती है। बाहर से यद्यपि कुछ भी नही दिखायी देता है कि उसकी हड्डी में चोट बैठी है परन्तु जब बच्चा आगे को झुकता है, दौड़ता या कूदता है तो वह दर्द होने की शिकायत करता है। साधारण तौर पर गिरने पड़ने के बाद यदि अग में दर्द बना ही रहता है या सूजन हो अथवा काला-नीला दाग पड़ जाये तो आपको यही शक करना चाहिए कि शायद हड्डी पर चोट बैठी होगी।

जब आपको हड्डी में चोट लगने का सन्देह हो तो आप उसमें और भी चोट न पहुँचायें। चोटीले अग को इधर उधर न घुमाएँ। यदि टखने में चोट बैठी है तो खपच्ची घुटने तक लगानी चाहिए, यदि टाँग के नीचे वाले हिस्से में चोट लगी हो तो जाँघ व कमर तक खपच्ची लगानी चाहिए, यदि जाँघ की हड्डी में चोट बैठी हो तो तख्ता पैर से लेकर कन्धे की बगल तक लगाना चाहिए, कलाई चटख जाने पर खपच्चियाँ अगुलियों के पोरों से लेकर बगल तक होनी चाहिए। लबी खपच्चियाँ बनाने के लिए आपको लबे काडबोर्ड या तख्ते की जरूरत पड़ेगी। बच्चे के लिए छोटी खपच्ची बनाने के लिए आप काडबोर्ड के टुकड़े को मोड़कर काम में ला सकती हैं। जब आप खपच्ची बाँधे तो चोट खाये हुए अग को बहुत ही आहिस्ता से सीधा कीजिए और जहाँ से हड्डी टूटी है उस जगह को बिल्कुल ही हिलाने की कोशिश न करें। खपच्ची को अग के साथ ढीले हाथों चार से लेकर छ जगह में बाँध दीजिए। इसके लिए आप रूमाल, कपड़ों के टुकड़े या पट्टियाँ काम में ले सकती हैं। जहाँ से हड्डी टूटी है उसके ऊपर नीचे दो बन्ध लगाइये और जहाँ खपच्चियों के सिरे हों वहाँ भी दो बन्ध लगाइये। कमर में चोट लगने पर यदि बच्चा जहाँ गिरा है उसी अग लेटे रहना उसे सुहाता है तो आप उसे वैसे ही लिटाये रखने की कोशिश करें। यदि उसे हटाना ही पड़े तो आप स्ट्रेचर (रोगी को उठाने की डोली) या एक तख्ता काम में लें। जिसकी कमर में चोट लग गयी हो ऐसे को उठाते समय इस बात का ध्यान रखें कि या तो उसकी कमर सीधी रहे या अन्दर की ओर मुड़ी रहे (जिससे वह अन्दर की ओर से खुली रह सके)। उसकी कमर को

बाहर की ओर कभी नहीं मोड़ें। इसका मतलब यह है कि जब कभी उसको चटाई म या कामचलाऊ स्ट्रेचर से जो बीच में से ढीला हो उठाना पड़े तो वह पेट के बल लेटा रह सके। गर्दन में चोट पहुँचने पर गर्दन को सीधी रखना चाहिए और यदि मोड़ना ही पड़े तो पीछे की ओर मोड़ें (उसके सिर को आगे की ओर न मोड़ें। हँसली (सीने के सामने वाली ऊपर की हड्डियाँ 'कालर बोन') में चोट आने पर कपड़े की त्रिभुजाकार पट्टी बनाकर गर्दन के पीछे से बाँध दें जिससे भुजा सीने पर लटकती रह सके।

यदि किसी गंभीर चोट लगे व्यक्ति को ठंडी जगह में कुछ समय रखना पड़े तो उसको अच्छी तरह कम्बलों या दूसरे कपड़ों से ढँक कर सर्दी से बचाइये। उसके नीचे एक कम्बल बिछायी रखें। आजकल खूब कपड़ों से लपेटना और बहुत से कम्बलों से ढकना या गर्म पानी की बोतलें रखने के तरीके को ठीक नहीं समझा जाता है।

७८४ सिर में चोट लगने पर (सिर की चोटें) —जबसे शिशु लुढ़कने लग जाता है तबसे सर के बल गिरना आम तौर पर हुआ ही करता है। कभी कभी बच्चा बिस्तर से या खाट से लुढ़क कर नीचे गिर जाता है। पहली बार जब ऐसा होता है मा बाप अपनी इस असावधानी के लिए अपने आपको अपराधी मान बैठते हैं और जरूरत से ज्यादा सतर्क रहने लगते हैं। परन्तु बच्चे की इतनी कड़ी चौकसी रखी जाये कि किसी तरह की दुर्घटना न घटे तो बच्चा बुरी तरह से इन अंकुशों से परेशान हो जायेगा। उसकी हड्डियाँ तो सलामत रह जायेंगी परन्तु उसका विकासशील चरित्र नष्ट हो जायेगा।

यदि सिर के बल गिरने के बाद पन्द्रह मिनिट में बच्चे का रोना रुक जाये, चेहरे का रंग पीला न पड़े, और यह सीधी तरह से गर्दन को व हँसली को ठीक रख सके, और उल्टी नहीं करे तो इसकी बहुत ही कम संभावना है कि उसके दिमाग में कहीं चोट बैठी होगी। इसके बाद उसे फिर अपनी मस्ती से खेलने फिरने दीजिए।

जब कि सर पर गहरी चोट लगी है तो बच्चा संभवतया उल्टियाँ करेगा, उसकी भूख मर जायेगी, कई घण्टों तक पीला जर्द रहेगा, सरदर्द के लक्षण दिखायी देंगे, जल्दी ही सरलता से सो जायेगा परन्तु यह उठने में असमय होगा। यदि गिरने के बाद बच्चे में इनमें से कोई सा लक्षण दिखायी दे तो आप तत्काल डाक्टर को बताइये। वह या तो बच्चे की जाँच करना चाहेगा या उसकी खोपड़ी का एक्स-रे लेगा। दो या तीन दिन तक बच्चे को वहाँ

तक संभव हो सके अधिक से अधिक शात रखें और जैसे ही कोई नया लक्षण दिखाइ दें आप तत्काल डाक्टर को खबर करें। सिर के बल गिर जाने के दिन पहली रात को बीच में बच्चे को जगाना या उठाना जरूरी है जिससे यह पता चल सके कि वह बेहोश तो नहीं हो गया है। यदि दूसरे दिन वह बेचैन सा रहता है तो आपको फिर डाक्टर को खबर करना चाहिए।

यदि बच्चा सिर के बल गिरने के साथ ही बेहोश हो जाये या उसके कुछ देर बाद बेहोश हो जाये तो आपको उसी समय उसकी जाँच डाक्टर से करानी चाहिए। ठीक यही बात उस समय लागू होती है जब कि बच्चा बेहोश न भी हुआ हो, फिर भी उसे दर्द, या कम दिखायी देने अथवा बार बार में उल्टी की शिकायत रहती हो।

गिरने के कुछ ही देर बाद यदि उसके सिर पर सूजन आ जाये (गूमड़ा उठे) तो यह अपने आप में कोइ खतरनाक बात नहीं है जब तक कि दूसरे लक्षण (जो ऊपर बताये गये हैं) नहीं नजर आयें। अधिकतर यह सिर के नीचे की चमड़ी म खून जमा हो जाने से हो जाया करता है।

बच्चे द्वारा चीजें निगल जाना और हलक में उनका अटक जाना

७१५ वह चीजें जिन्हें बच्चा निगल जाता है —शिशु और छोटे बच्चे—सिक्के, बटन, सेफ्टी पिनें, खिलौनों की सीटियाँ, मोती बटन, दाने आदि —वास्तव में ऐसी कोई भी चीज जिसका आप उल्लेख कर सकती हैं —निगल जाया करते हैं। बहुधा इनमें से बहुत सी चीजें उनके पेट और आँतों में होती हुइ पाखाने के रास्ते बाहर निकल आती है, यहाँ तक कि कई बार खुली हुई सेफ्टी पिन या टूटे शीशे के टुकड़े तक बिना नुकसान पहुँचाये सुरक्षित बाहर निकल जाते हैं। इन चीजों में सबसे अधिक खतरनाक चीजें सुइयाँ और पिनें हैं।

यदि आपके बच्चे ने बिना किसी तकलीफ के बटन, या छोटी गोल चीज, सीटी आदि निगल ली हो तो आप चिन्ता न करें, न उसे नीचे उतारने के लिए रोटी का टुकड़ा ही खाने को दें। आप कुछ दिनों तक उसके पाखाने का ध्यान रखें कि वह चीज बाहर आती है या नहीं। यदि उसको उल्टी होने लगे या पेट में दर्द हो अथवा उसकी भोजन नली में अटक जाने से बुरी तरह दर्द हो रहा हो या उसने तीखी नोक की चीज सुइ या पिन निगल ली हो तो आप उसे तत्काल ही डाक्टर को दिखायें।

यदि बच्चे ने कोइ चीज निगल ली हो तो उसे आप भूलकर भी कभी

जुलाब न दें। इससे कोई लाभ नहीं होगा उल्टे यह नुकसान पहुँचा सकता है।

७१६ **दम घुटना, साँस नली में कोई चीज फँस जाना**—जब बच्चा अपनी साँस नली में कोई चीज फँसा लेता है या खाँसी के कारण उसकी साँस नली में कुछ चीज अटक जाये और उसका दम घुटने लगे तो आप उसको कुछ देर उल्टा लटका कर पीठ पर (सीने के पीछे की ओर) हाथों से जोरों से थपथपायें। यदि इस पर भी उसका दम घुटता रहे और वह नीला पड़ने लगे तो आप उसी समय उस डाक्टर के यहाँ भागी जायें जो आपके घर के नजदीक हो। पहले से ही कोई दूसरा व्यक्ति टेलीफोन अस्पताल या डाक्टर के यहाँ कर दें। आप किसी की बाट न देखें। सीधी जैसी हालत में हो बच्चे को लेकर तत्काल नजदीक के डाक्टर के यहाँ पहुँचें।

यदि गले में कोई तेज चीज जैसे मछली की हड्डी (काँटा) आदि फँस जाये तो चाहे बहुत ही बेचैनी भरा लगे या उबकाई होने लगे तो भी यह इतना खतरनाक नहीं होता है जितना कि साँस नली में किसी चीज का फँस जाना जिससे साँस घुटने लग जाये। आप जल्दी ही डाक्टर के यहाँ पहुँच जायें परन्तु यह जीवन और मरण का प्रश्न नहीं है। बहुतसी बार डाक्टर ऐसी हालत में पहुँचने पर बच्चे के गले की जाँच करता है तो उसे वहाँ कुछ भी नहीं दिखायी देता है, चाहे बच्चा यही क्यों न कहता रहे कि गले में यहाँ कुछ चुभ रहा है। ऐसे मामलों में मछली की हड्डी (काँटा) या ऐसी ही कोई चीज क्यों न हो जिसे बच्चा निगल चुका है परन्तु उसके हलक में इनसे जो खरोंचें पड़ी हैं वे अभी तक दर्द कर रही हैं।

७१७ **बनावटी साँस दिलाने की क्रिया।** उसके साथ यह क्रिया कभी नहीं की जाये जिसे अपने आप स्वाभाविक साँस आ रही हो—गहरे धुँए के कारण, डूब जाने पर, बिजली का धक्का लगने से, जहरीली गैस सूँघ लेने से (अंगीठी की गैस, मोटर से निकलने वाली गैस, कोयले के स्टोव से चूने वाली गैस आदि) दम घुट जाता है और साँस रुक जाती है। यह बहुत ही जरूरी है कि ऐसे आदमी को तत्काल ही बनावटी साँस दी जाये और इसे तब तक जारी रखें (जरूरी हो तो करीब चार घण्टे तक) जब तक कि वह खुद ही अपने आप साँस न लेने लग जाय या जब तक किसी विशेषज्ञ की सहायता उसे मिल सके। प्राथमिक चिकित्सा की क्लासों में इसकी व्यावहारिक शिक्षा सबको पहले से ही ले लेना समय पर काम आता है।

यदि दुर्घटना में फँसा व्यक्ति डूब गया है तो उसको उल्टा पेट के बल

सिर जरा ढलुआ रखकर लिटाने से पानी उसकी साँस की नली में से अच्छी तरह से निकल जायेगा। शुरू में उसकी साँस नली में से पानी निकालने के लिए उसकी चूतड़ कुछ ही क्षणों के लिए ऊपर उठा लें। यदि ठंड का मौसम हो तो आप उसके ऊपर नीचे कोट या कम्बल रख दें बशर्ते ये आपको मिल जायें और कोई दूसरा आदमी इन्हें जमा सके जो उसे बनावटी साँस न दिला रहा हो। बनावटी साँस दिलाने की क्रिया जारी रखना ही सबसे अधिक जरूरी बात है। ऐसे व्यक्ति को पेट के बल लिटाए रखें। उसकी भुजाओं को मोड़ दें और एक हाथ के सिरे पर दूसरा हाथ ऊपर पड़ा रहे। उसका चेहरा एक ओर को मोड़कर उसके हाथों पर रहने द।

आप उसके सिर की ओर झुक जायें (नयी नेलसनवाली क्रिया)। उसके सिर की ओर एक एक घुटना रहे यानी उसका सिर आपके घुटनों के बीच में रहें। ऐसी हालत में आप अपनी एड़ियों के बल बैठी रहें।

अपने हाथ उसके सीने के पीछे पीठ पर इस स्थिति में रख दीजिए कि आपके हाथ के अगुठा के पोरे एक दूसरे को छूते रहें। आपकी हथेलियाँ उसकी काँखों के ठीक नीचे की ओर रहें। आपकी अगुलियाँ उसके सीने के निचले हिस्से की ओर नीचे की दिशा में बाहर की ओर फैली रहें।

उसके फेफड़ों में से हवा बाहर निकालने के लिए आप कुहनियों को एक दम सीधी रखते हुए आगे की ओर जोरा से झुक जायें कि आपकी भुजाएँ हाथों के ठीक ऊपर सीधी हो जायें। यह आपके शरीर का ही वजन है जिससे दबाव पड़ता है। बहुत ही छोटे बच्चे पर आप अपना पूरा जोर न आजमायें।

दबाव को हल्का करना जैसे ही आप पीछे की ओर झुकने लगे आप अपने हाथ सीने से उसकी भुजाओं पर ले जायें ठीक कुहनियों के ऊपर तक। जैसे आप अपनी कुहनियों को सीधी रखते हुए धीरे धीरे पीछे झुकना जारी रखती हैं, तो आप अपनी भुजाओं को खींचती हैं जिससे वे जमीन से ऊपर को उठी रहती हैं और थोड़े बहुत उसके फेफड़े फैल जाते हैं। जब आपको रुकावट और तनाव सा लगने लगे तो आप उसकी भुजाओं को जमीन पर गिरा द। अपने हाथ उसकी कमर पर ले जायें और फिर आगे को झुक जाय। आगे को झुकना और जोर से धकेलने की क्रिया में लगभग दो सेकेण्ड ही लगने चाहिए। पीछे की ओर झुकाव तथा खींचने में भी लगभग दो सेकण्ड जितना ही समय लगना चाहिए और इससे एक मिनिट में लगभग पन्द्रह बार बनावटी साँस की पूरी क्रिया की जा सकेगी।

बच्चे को यदि बनावटी साँस देना हो तो—बच्चे को बनावटी साँस देने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप उसे अपनी भुजाओं में एकमा लिटा दें, मुँह नीचे की ओर हो और तब आप उसको ऊपर नीचे धीरे धीरे हिचकोले दें, ठीक उसी तरह जैसे एक तख्ते पर (जो बीच में से ऊपर उठा हुआ और जुड़ा रहता है) आमने सामने दो बच्चे बैठकर ऊपर नीचे होते रहते हैं। जब उसे नीचे की ओर हिचकोला दिया जायेगा तो उसके उदरस्थ अवयव सीने के हिस्सों पर दबाव डालेंगे और उसके फेफड़ों में से हवा बाहर निकल आयेगी। जब आप उसे ऊपर की ओर हिचकोला देंगी तो उसके उदरस्थ अवयव सीने के हिस्से से नीचे की ओर खिंचेंगे और सीने में हवा भर जायेगी। इस तरीके से खून के दौरे में भी सहायता मिलती है।

आपको बच्चे को पूरी तरह से ही ऊपर नीचे या सीधा ऊपर की ओर ही हिचकोला देना जरूरी नहीं है। आधा नीचे की ओर और आधा ऊपर की ओर ही बहुत है। ऊपर नीचे का यह चक्कर एक मिनिट में दस से पन्द्रह बार दुहराना चाहिए।

शिशु के लिए एक दूसरा तरीका यह है। आप उसकी नाक पकड़ लें, अपने होठों को उसके होठों से लगा दें, फिर धीरे धीरे फूँक मारें, इसके बाद धीरे से फूँक को बाहर की ओर होठों से खींच लें, इसके बाद आप खुद अपनी साँस लें। एक मिनिट में दस से पन्द्रह बार यह क्रिया करें।

७१८ नाक और कान में कोई चीज फँस जाना—छोटे बच्चे कभी कभी अपने नाक या कानों में दाने या कागज की छोटी गुड़ीमुड़ी बनाकर ठूँस लेते हैं। आप उसे बाहर निकालने की कोशिश करते समय इस बात की ओर पूरा ध्यान दें कि आपकी इस कोशिश में वह चीज कहीं और ऊपर न चढ़ जाय। चिकनी और सख्त चीज के पीछे न पड़िए क्योंकि निश्चय ही उसे आप और आगे को धकेल देंगी। आपको तो केवल चिमटी की मदद से नाक कान में फँसी ऐसी चीजें ही निकालनी चाहिए जो किनारों पर ही हों और अधिक अन्दर न घुसी हुई हों।

जिस बच्चे के नाक में कोई चीज ठुँस रही हो उसे आप नाक सिनकने को कहें (आप ऐसी कोशिश उस समय न करें जब कि बच्चा बहुत छोटा हो और बाहर फेंकने के बजाय ऊपर ही साँस चढ़ा लेता हो)। कुछ ही देर में वह छींक के साथ इस चीज को बाहर फेंक देगा। यदि वह चीज अन्दर ही बनी रहती है तो आप उसे डाक्टर या नाक के विशेषज्ञ को दिखाएँ। नाक के अन्दर यदि

कोई चीज कई दिनों तक पड़ी रहे तो उसके कारण खून के साथ साथ नाक में से बदबू भी आने लग जाती है। यदि एक नाक से ही मल निकलता हो और उसमें बदबू आती हो तथा खून का भरा हो तो आप सदा इसी बात की संभावना समझें कि उसके एक नथुने में कोई चीज अड़ी हुई है।

जहर

७१९ डाक्टर या अस्पताल के इमरजेन्सी वार्ड में —यदि आपके बच्चे ने ऐसी कोई चीज निगल ली हो जो आपके अनुसार जहरीली हो सकती है तो आप डाक्टर से सलाह लेने के लिए उसी समय, यदि टेलिफोन हो तो, फोन करें।

यदि आप डाक्टर के यहाँ जल्दी नहीं पहुँच सकें तो आप किसी भी दूसरे नजदीक के डाक्टर के यहाँ गाड़ी कर के तत्काल अस्पताल पहुँच जायें। जब तक आप डाक्टर की बाट देखें (टेलिफोन को अलग निकाल दें) तब तक दूसरा परिच्छेद (७२०) पढ़ें इस बारे में कि आप बच्चे को उल्टी करायें या नहीं।

यदि आपको दस मिनिट तक किसी डाक्टर की मदद नहीं मिल पाती है तो उसी समय अस्पताल पहुँच जायें। यदि आपके परिवार का डाक्टर है तो आप उसको फोन पर बता दें कि आप किस अस्पताल में पहुँच रही हैं। आप खुद अस्पताल को टेलीफोन करके अपने पहुँचने की व कौनसी जहरीली चीज बच्चे ने निगली है इसकी सूचना दे दें जिससे वे दवाइयों के साथ तैयार रहें। जिस शीशी या डिब्बी में यह जहरीली चीज हो उसे साथ ले लें, यदि बच्चे को उल्टी हुई हो तो वह भी ले जायें।

यदि आपके यहाँ टेलीफोन नहीं हो तो —ऐसी हालत में आप इसके बाद वाला परिच्छेद (७२०) पढ़ जिसमें बताया गया है कि किस जहरीली चीज के लिए उल्टी करवाना चाहिए और किस चीज के लिए बच्चे को उल्टी नहीं करवानी चाहिए। इसके बाद आप अस्पताल या डाक्टर के यहाँ पहुँच जायें। यदि संभव हो तो बच्चे की उल्टी और जिस शीशी या डिब्बी में वह जहरीली चीज थी—जिसे बच्चा निगल गया है—उसे साथ लेती जायें।

७२० बच्चे को उल्टी करवानी चाहिए या नहीं —जिन चीजों के बारे में जहरीली होने का सन्देह हो उनके लिए बहुत से मामलों में उल्टी करवाना सबसे अच्छी बात है परन्तु इन चीजों के लिए नहीं करायें

इनके लिए उल्टी न करवाये —

मिट्टी का तेल	तरल पालिश	सज्जी क्षार का घोल
पेट्रोल	लकड़ी की पालिश (द्रव)	एमोनिया
बन्जेन	कीड़े मारने की दवा (तरल)	नाली साफ करने की दवा
साफ करने की दवाइयाँ	फनोल	कास्टिक-चूना-सोडा

तेज एसिड (सल्फरिक, नाइट्रीक, हाइड्रोक्लोरिक, कारबोलिक)

मिट्टी का तेल, पेट्रोल, बेन्जेन (स्नायु को अधिक उत्तेजित करनेवाली तेज दवा) उस समय सबसे अधिक नुकसान पहुँचाते हैं जब ये गले में घुट जाते हैं या फेफड़ों पर इनका असर हो जाता है। ऐसे में कै करवाने से इसका संचार फेफड़ों में और भी अधिक होगा। तेज क्षार पदार्थ, सज्जी क्षार का घोल और दूसरे कास्टिक लेने पर यदि उल्टी करवायी गयी तो ऊपर आते समय इन क्षारों से फिर गला जल जायेगा इसलिए ऐसे में उल्टी करवाना ठीक नहीं है।

७२१ उल्टी कराने का सबसे सरल तरीका —(परन्तु यह सदा ही सफल नहीं होता है।) बच्चे के हलक में अपनी अंगुली गहरी डाल कर उसे उबकाइयाँ लेने दें। उसे अपने पेट के बल खाट के बीच इस तरह लिटा दें कि किनारे पर उसका सिर नीचे को झूलता रहे। आप उसे इसी हालत में तब तक वहाँ रखें, जब तक कि उसको कै होना बंद न हो। डाक्टर की जाँच के लिए उल्टी की गयी चीज को आप किसी बतन में इकट्ठी करें। बिना किसी तरह की हिचकिचाहट के अपनी अंगुली उसके हलक में गहरे तक फिराती रहें और उसे पूरी उबकायी दिलाने के लिए कुछ सेकेण्ड तक अपनी अंगुली को हलक में ही रखे रखे चलाते रहने से न घबरायें। थोड़ी सी उबकाइयाँ संभवतया काफी नहीं होंगी। यदि आप अंगुली अन्दर डालने और बाहर निकालने में भय खाती हैं तो आपकी अंगुली को बच्चा काट लेगा। जब वह वास्तव में उबकायी ले रहा होगा तो काट नहीं सकेगा। यदि उसे ऐसी चीज खाये थोड़ी देर हुई हो तो उसे एक गिलास पानी या दूध उल्टी कराने के पहले पिला देने से वह अधिक सरलता से कै कर सकेगा।

उसके उल्टी कर लेने के बाद आप फिर उसे दूसरी बार पानी या दूध पिलाएँ और फिर उल्टी करवायें।

७२२ उल्टी करवाने के दूसरे तरीके —यदि आपका बच्चा सहयोग

देने वाले दग का हो और आपके कहने से ऐसी बात भी कर सकता हो जो उसे अच्छी नहीं लगती हो, तो आप उसे एक गिलास पानी में नमक, सरसों का तेल या एक चम्मच साबुन मिलाकर (इतना कि उसमें झाग उठ जाये और उबकाई आ जाये) पीने को दें। यदि इससे बच्चा एक बार उल्टी कर दे तो आप उसे उल्टी कराने वाली ऐसीही चीजें एक बार और देने की कोशिश करें जिससे वह उल्टी कर सके।

यदि आपको पूरा पूरा विश्वास है कि छोटे बच्चे ने कोई खतरनाक मात्रा जहर की ले ली है तो इस दिशा में एक संकटकालीन कदम और भी है जिसे आप काम में ला सकती हैं। इसे आप उसी हालत में काम में लें जबकि उल्टी कराने के ऊपर बताए तरीकों से कुछ भी नतीजा नहीं निकला हो—या डाक्टर या अस्पताल तक पहुँचने में आपको आधा घण्टा या उससे कुछ अधिक समय लग सकता है। आप उसे उल्टी करने की दवा (सीरप अेपीकाक) द। दो या दो साल से अधिक उम्र के बच्चे को दो चाय के चम्मच तथा डेढ साल या दो से कम उम्र वाले को डेढ चम्मच दें। या तो यह चीज आपकी घरेलू दवाइयों में पड़ी मिले या आप इसे नजदीक के केमिस्ट से जल्दी ही मगा सकें तो ठीक है। यदि इससे उल्टी न हो तो आप हर दस मिनिट के बाद एक एक चम्मच इस उल्टी की दवा को और देती जायें जब तक कि कुल ६ चम्मच दवा आप न दे डालें। उल्टी हो जाने के बाद आप यह दवाई न दें।

७२३ जहरीली चीज खा लेने के बाद ठीक एक या दो घण्टे तक यदि बच्चा अच्छी हालत में रहे तो भी इसी कारण से आप डाक्टर को न बताने की गलतफहमी में न पडें। कुछ जहर ऐसे होते हैं (जैसे एस्प्रीन) जिनका असर होने में कुछ देर लगती है। कुछ मामलों में कम से कम बारह घण्टे तक कड़ी देखरेख रखने की जरूरत है।

७२४ आम तौर पर घरों में पायी जाने वाली चीजों की सूची — ऐसी चीजें खा लेने पर आप उसी समय उल्टी करवाइये। (यदि उल्टी नहीं करने का लिखा गया है तो आप उल्टी न करवायें)। परन्तु इन सभी मामलों में डाक्टर को दिखाना ही चाहिए।

एमोनिया —उल्टी नहीं करवायें (देखिये सज्जीखार क्षार)

दीमक व चींटी मारने का पाउडर —उल्टी करवायें

संखिया —उल्टी करवायें

एस्प्रीन —कई बार इसके कारण आम तौर पर गहरे विष का असर होता है। इसका असर धीरे धीरे होता है। उल्टी करवायें। बारह घण्टे तक डाक्टर की कड़ी देखरेख में मरीज को रखना चाहिए।

एट्रोपिन :—बूँदों में या गोलियों में, थोड़ी सी मात्रा ही खतरनाक होती है। उल्टी करवायें।

मोटर रंगने का रंग —उल्टी नहीं करवायें।

बारबीटयूरेट्स —नींद की गोलियाँ और बड़े लोगों को नींद के लिए दी जाने वाली कैप्सूलों में यह होता है। बड़े के लिए दी जाने वाली कैप्सूल या तीन गोलियाँ एक साल के शिशु के लिए खतरनाक होती हैं। उल्टी करवायें।

बेलाडोना —(देखिये एट्रोपिन) उल्टी करवायें।

बेन्जेन —(मोटर का तेल) उल्टी न करवायें। एक साल के बच्चे के लिए एक चाय के चम्मच जितनी मात्रा खतरनाक होती है।

बाइक्लोराइड आफ मरक्यूरी —(कीटाणु नष्ट करनेवाला घोल तैयार करने के लिए ये नीली गोलियों के रूप में मिलती हैं।) बारबार उल्टी करवायें। इसमें फुर्ती से काम लेना जरूरी है। इसको हल्का करने में अण्डे और दूध थोड़ा बहुत लाभ पहुँचाते हैं।

बोरिक एसिड —एक साल के शिशु के लिए एक औंस घोल या चाय चम्मच पाउडर खतरनाक होता है। उल्टी करवायें।

कपूर मिला तेल, ग्लकपूर आदि :—उल्टी करवायें।

कारबोलिक एसिड —उल्टी मत कराइये। अण्डे और दूध इसे कुछ हल्का कर सकते हैं। चेहरे और मुंह को ढेरों पानी से धोइये। इसके तेज घोल का आधा चम्मच एक साल के शिशु के लिए खतरनाक है।

कारबन टेट्राक्लोराइड —उल्टी न करवायें।

कैथारटिक्स —(जुलाब की गोलियाँ) 'कम्पाउण्ड कथार्टिक' गोलियों में स्ट्रिकनिन मिला होता है। एक साल के शिशु के लिए ऐसी तीन गोलियाँ खतरनाक होती हैं। उसी समय उल्टी करवाएं। खाली कास्टारा, फलेनोलथालिन या मिल्क आफ मग्नेशिया खतरनाक नहीं होते हैं।

कास्टिक चूना, पोटाश, सोडा —(देखिए क्षार सज्जी) उल्टी न करवायें। मुँह व चेहरे को खूब पानी से धोयें। अधिक से अधिक अंगूर का शर्बत या नींबू का रस पिलायें या सिरका पानी मिलाकर दें।

सिगरेट —एक साल का शिशु यदि सिगरेट का टुकड़ा निगल जाये तो यह उसके लिए खतरनाक हो सकता है। उसी समय उल्टी करवाय।

नाली, मकान या रंग आदि साफ करने के घोल —उल्टी न करवायें।

कोडाइन —गोलियाँ या खाँसी की दवा (तरल) जिनमें कोडाइन मिला हो। वयस्कों को दी जानेवाली मात्रा एक साल के शिशु के लिए खतरनाक हो सकती है। उल्टी करवाय।

खाँसी की दवाइयाँ (कफ सिरप) —इस तरह की पेटेन्ट दवाइयों म एक चम्मच मात्र में एक शिशु ले सके इतना ही कोडाइन होता है परन्तु तीन या चार चम्मच उसके लिए खतरनाक हो सकते हैं। उल्टी करवाय। कुछ खाँसी की दवाइयों में कोडाइन नहीं होता है।

क्रेसोल —कार्बोलिक एसिड की तरह असर (देखिए कार्बोलिक एसिड)

डी डी टी —उल्टी करवायें।

नाली साफ करने का घोल —(देखिये सज्जी क्षार) उल्टी न करवायें।

मक्खी मारने का जहर —उल्टी करवायें। (देखिये संखिया)

फर्नीचर रगने के पालिश —उल्टी न करवायें।

मोटर का तेल, पेट्रोल —एक साल के शिशु के लिए बड़ा चम्मच तक की मात्रा खतरनाक। उल्टी न करवायें।

हाइड्रोक्लोरिक एसिड —यदि हल्का नहीं किया हुआ हो या पानी न मिला हो तो खतरनाक होता है। एक गिलास में बड़ी चम्मच भर खाने का सोडा घोलकर पिलायें। पेट दुखने पर दवा में इसकी जो मात्रा दी जाती है वह अधिक खतरनाक नहीं होती है। उल्टी न करवाय।

स्याही —कुछ स्याही में जहरीले रसायन होते हैं। यदि अधिक मुह में चली गयी हो तो उल्टी करवायें।

कीड़ों पर छिड़कने की दवा —उल्टी न करवाय।

आयोडिन —आयोडिन टिंचर की कुछ बूँदें खतरनाक नहीं होती हैं। इनके कारण मुँह गले व पेट में बुरी तरह से जलन हो जाती है। एक साल के शिशु के लिए एक चम्मच आयाडिन टिंचर बहुत खतरनाक हो सकता है। उसे रोटी या दूसरी चीज खाने को दें। उल्टी करवायें।

"आयरन, कुनैन और स्ट्रेकनीन" —टानिक की गोलियां से बहुधा खतरनाक विष हो जाता है। एक साल के शिशु के लिए तीन गोलियाँ खतरनाक हैं, उल्टी न करवायें।

आयरन गोलियाँ —इन पर शक्कर चढ़ी हुई होती है और शिशु आसानी से मुँह में उतार सकता है। यदि अधिक ले ली जाती हैं तो खतरनाक हो सकती हैं। उल्टी न करवायें।

मिट्टी का तेल (केरोसिन) —एक साल के शिशु के लिए एक चम्मच भर मात्रा खतरनाक होती है। उल्टी न करवायें।

जलनवाले तरल पदार्थ —उल्टी न करवायें।

सज्जी क्षार (लाई) —इसकी थोड़ी सी मात्रा ही बहुत खतरनाक होती है। चेहरे और मुँह को ढेरों पानी से धोइये। नींबू का रस मीठा करके या अंगूरों का रस य शर्बत अधिक मात्रा में पिलायें या सिरका (एक हिस्सा सिरका तीन हिस्से पानी जो आसानी से लिया जा सके) दें। अमोनिया, कपड़े धोने का सोडा, पोटाश, कास्टिक सोडा, चूना, (क्ली) कास्टिक्लाइम, नाली साफ करने का पाउडर आदि ले लेने पर ठीक ऐसा ही उपचार करें। उल्टी न करवायें।

दियासलाई (माचिस) —किसी भी तरह की दियासलाइयाँ और उनको रगड़ने की जगह अब खतरनाक रसायन से तैयार नहीं की जाती हैं (फिर भी आप बच्चों के ये चीजें खाने न दें)।

पारा :—थर्मामीटर से निकला हुआ पारा धातु रूप में आम तौर पर खतरनाक नहीं होता है। फिर भी डाक्टर से सलाह जरूर लें। (पारे की दूसरी खतरनाक चीजों के बारे में बाइक्लोराइड मरक्यूरी देखिये।)

टीमक मारने की गोलियाँ—फिनायल गोलियाँ —उल्टी करवायें।

निकोटीन —एक साल के शिशु के लिए सिगरेट का टुकड़ा निगलने या कीड़े मारने की दवा जिसमें निकोटीन हो उसकी कुछ बूँदें ही खतरनाक हो सकती हैं। उसी समय उल्टी करवायें।

नाइट्रिक एसिड —(देखिए सलफरिक एसिड)

फिनायल —(देखिये कारबोलिक एसिड)

फास्फोरस —(देखिये चूहे और झींगुर मारने का जहर)

पोटाश —(देखिये सज्जी क्षार)

चूहों को मारने का जहर —आम तौर पर इनमें संखिया या फास्फोरस मिला रहता है। एक छोटे मटर के दाने जितनी मात्रा ही खतरनाक होती है। उल्टी करवायें।

झींगुर मारने का जहर —इसमें सोडियम फ्लोराइड की तेज मात्रा होती

है। एक साल के शिशु के लिए आधा चम्मच ही खतरनाक होता है। उल्टी करवाय।

जूतों का पालिश (बूट पालिश) —कइ काली पालिशों में या रंग में जहरीली चीजें होती हैं। उल्टी करवायें।

नींद की दवाइयाँ —(देखिये बार्बिटयुरेट्स)

खाने का सोडा (सोडा बाइकार्ब) —खतरनाक नहीं।

कास्टिक सोडा —खतरनाक (देखिये सज्जी क्षार)।

धोने का सोडा —खतरनाक (देखिये सज्जी क्षार)।

स्ट्रेक्नीन —बड़ी उम्र वाले को दी जाने वाली दो गोलियाँ छोटे बच्चे के लिए खतरनाक। उल्टी करवायें।

सलफरिक एसिड —उल्टी न करवायें। चेहरे और मुँह को खूब पानी से धोइये। एक गिलास पानी में एक बड़ा चम्मच खाने का सोडा घोल कर पिलायें।

थेलियम मिली चीजें —उल्टी करवायें।

तारपीन का तेल —उल्टी करवायें।

अन्य विशेष समस्याएँ

शिशु के साथ सफर करना

यात्रा करते समय शिशु की खुराक तैयार करने और रखने के कई तरीके हैं। आपके लिए कौनसा सबसे अधिक सुविधाजनक होगा यह बहुत कुछ यात्रा के दौरान में आपको मिलने वाली सुविधाओं तथा कितने समय तक आपको रसोइघर या रेफ्रिजरेटर से दूर रहना होगा, इस पर निर्भर करता है।

७२४ **बोतलों में केवल दूध ही मिलाने की जरूरत** —यदि आप अपने शिशु को डिब्बे के दूध पर रखे हुए हैं और आपको चौबीस घण्टे या इससे कुछ कम समय तक ही बच्चे को साथ लेकर यात्रा करनी है तो आप

जितनी खुराक देने की जरूरत हो उतनी बोतलें जिनमें हर खुराक के लिए जरूरी शक्कर व पानी हो ले लें। इन बोतलों को आप पहले ही कीटाणुरहित कर डालें। शिशु की खुराक के लिए जरूरी दूध के डिब्बे ले लें। छः औंस वाले दूध के डिब्बे मिला करते हैं। आप इनको जितनी खुराक की जरूरत हो उतने साथ ले लें। बच्चे की खुराक देने के समय आप ताजा दूध का डिब्बा खोल लें, बोतल में जितना दूध चाहिए उतना उँडेल लें (पानी और शक्कर पहले से ही हैं) फिर चूसनी लगा दीजिए। बोतल को हिलायें और गर्म कर लें। जब आपको खाली दूध और पानी तैयार करना हो तो रोजाना जितना दूध पानी आप लेती हैं उतना ही लें। परन्तु आपको हर बोतल में कितना पानी और शक्कर रहेगी उसका हिसाब लगाना होगा, साथ ही बाद में कितना दूध मिलाना है इसका भी हिसाब लगाना होगा (जितना पानी और दूध है उसमें जितनी बोतलें हैं उनका भाग दीजिए) उदाहरण के लिए आपके शिशु की कुल खुराक १२ औंस डिब्बे का दूध, १९ औंस पानी, तीन बड़े चम्मच चीनी या शर्बत है जिन्हें पाँच बोतलों में भरना है। पानी और चीनी को मिला लीजिए। पाँचों बोतलों में चार चार औंस भर लें और उसे उबाल कर कीटाणुरहित कर लें। खुराक देने के समय हरएक बोतल में अढाई औंस डिब्बे का दूध ताजा डिब्बा खोल कर मिला लें (साढ़े छः औंस तक के निशान तक) और बचे दूध को अलग रख लें। इस तरीके से दूध सुरक्षित रहता है क्योंकि वह डिब्बे में वह कीटाणुरहित रहता है चाहे रेफ्रिजरेटर की सुविधा न भी हो।

७२६ यात्रा में बर्फ की पेटी साथ रखना —चौबीस घण्टे या उससे कम देर तक यात्रा करनी हो तो बच्चे की खुराक तैयार करने व सुरक्षित रखने का दूसरा तरीका—रोजाना शिशु को आप जितनी खुराक देती हैं वह तैयार करके रेफ्रिजरेटर में उसे ठंडी कर लें जितनी बोतलें जरूरी हों उतनी भरी हुई रेफ्रिजरेटर में रखी रहने दें। यात्रा करते समय आप इन्हें छोटे बर्फ के डिब्बे में या जिनमें इन्हें उबालती हैं उस बाल्टी में रखकर ठंडी रखें। आप यह तरीका डिब्बे के दूध, पेस्च्यूराइज्ड दूध से तैयार खुराक या सादे पेस्च्यूराइज्ड दूध के लिए काम में ला सकती हैं। केवल आपको इतनी ही व्यवस्था करनी पड़ेगी कि बर्फ की छोटी पेटी या शीशी रखने की बाल्टी के लिए जगह निकालें। यदि आपके मोटर कार हो तो आप उसमें ये दोनों ही रखने का इन्तजाम कर सकती हैं। आप इस बाल्टी के बाहरी हिस्से व अन्दर के कगारों को पुराने

अखबार के कागजों की दस तह करके पूरी तरह से बाहर से लपेट ल। इसको आप डोरी से इस तरह बाँधें कि इसको खोले बिना ही आसानी से ढक्कन निकाला जा सके। जब आपको बाहर जाना हो तो बर्फ के टुकड़े कर के पहले बोतलों को इस बाल्टी में जो तारों की जाली है, उस पर जमा ल फिर बाल्टी में जितने बफ के टुकड़े भरे जा सकें भर लें (टूटे बर्फ के छोटे टुकड़े बहुत ही जल्दी गल जाते हैं)। ऐसी बाल्टी म—यदि जहाँ इसे रखी जाती है वहाँ का तापमान अनुकूल रहा तो—बोतल कई घटों तक ठंडी रहेंगी।

७२७ बड़ी बोतल को ठंडी रखना —दूसरा तरीका जिसमें जगह ज्यादा नहीं घिरती है एक बड़ी बोतल को बफ की पेटी या बफ भरी बाल्टी में रखना है। आप पूरे चौबीस घण्टों की खुराक तैयार कर लें और उसे बड़ी बोतल में भर कर ऐसी पेटी या बाल्टी में रख लें। आप एक कीप और दूध पिलाने की बोतल रख द। यदि डेरी से पेस्च्यूराइज्ड दूध आता हो और शिशु को केवल वही दिया जाता हो तो उसकी बोतल सीधी इसी में रख ल। खुराक देने के समय आप सीधे इसी में से भर लिया करें। खुराक देने के बाद बोतल, चूसनी और कीप को साबुन और ब्रुश से धो डालें। काम में लेने के पहले भी इसी तरह से धो ल। यदि आप चाहें तो इतनी साफ बोतलें और चूसनी साथ ले लें जितनी यात्रा के दौरान में जरूरी रहेंगी।

७२८ एक या दो को ठंडी बनाये रखना —यदि आपको केवल एक या दो खुराक जितने समय तक की ही यात्रा करना हो तो अच्छी तरह से ठंडी की गयी एक या दो खुराक की बोतलों को अखबारी कागज की दस या पंद्रह तह करके इनमें लपेट कर साथ ले ल या चीजों को ठंडी रखनेवाली थैली में डाल ल।

७२९ लम्बी यात्रा में खुराक की हर बोतल तैयार करना —यदि आपको कइ दिनों तक यात्रा करनी पड़े तो यह मामला जरा पचीदा रहता है। आप इस बारे में शिशु के डाक्टर से सलाह कर लें कि आपकी यात्रा किस तरह की है, और शिशु की पाचनक्रिया और खुराक भी कैसी है। पहले से पता चला लीजिए कि रास्ते में आपको कहाँ कहाँ किस तरह की सुविधा मिल सकती है। यदि आपका शिशु डिब्बे का दूध पीता हो तो सबसे सरल तरीका छ औंस वाले डिब्बे से शिशु को देने के समय ही खुराक तैयार करना है। तब आपको किसी चीज को रेफ्रिजरेटर में रखने की जरूरत नहीं

पड़ेगी। जितने डिब्बे दूध के आप साथ लेना चाहें ले जा सकती हैं। शक्कर का बतन या शबत की बोतल (खाली चाशनी) साथ ले लें। दवा वालों की दूकान से कीटाणुरहित डिस्टिल्ड वाटर (साफ हुआ पानी) की आधा गैलन वाली बड़ी बोतल ले लें अब आपको रास्ते में कहीं कुछ उबालने व ठंडा रखने की जरूरत नहीं है। रास्ते में कहीं भी बड़े शहर में आपको दवाइयों की दूकान पर पानी की ऐसी बड़ी बोतल मिल जायेगी और इनमें कहीं कुछ फर्क नहीं होगा और पानी एक सा ही होगा, (धोवे हुए पानी में कोई स्वाद नहीं होता है) या फिर अपने घर पर ही पानी उबाल कर उसे बोतलों या जार में भर कर साथ ले सकती हैं। रेल से या रास्ते के नलों से शिशु के लिए पानी लेना ठीक नहीं है। इसको उबालने की जरूरत रहेगी, साथ ही पानी में फर होने के कारण भी शिशु की पाचनक्रिया पर थोड़े समय के लिए इसका असर पड़ सकता है। आपको कीप, नाप का चम्मच, डिब्बे खोलने का पेच, बोतल साफ करने का ब्रुश, साफ बोतलें और चूसनियाँ साथ लेने की जरूरत पड़ेगी। मौका निकाल कर आप इन्हें साफ कर सकती हैं।

शिशु की खुराक के समय आप साफ बोतल में शक्कर, पानी और डिब्बे में से मात्रा के अनुसार दूध मिला लें। इसके बाद चूसनी लगा दें और तब तक इसे हिलाती रहें जब तक कि यह अच्छी तरह से नहीं मिल जावें। डाक्टर आपको खुराक की ठीक मात्रा बता देगा। उदाहरण के तौर पर यदि कुल खुराक में १३ औंस डिब्बे का दूध, १९ औंस पानी, तीन बड़े चम्मच शक्कर है तो इन्हें आप पाँच खुराकों में बाँट दें तब हर बोतल में आप दो छोटे चम्मच शक्कर, चार औंस पानी और अढाई औंस डिब्बे का दूध मिला लें।

आप रास्ते में स्टेशनों पर या डाइनिंग कार में इसे गर्म करवा सकती हैं। आप चाहें तो साथ में स्प्रिट लैंप या छोटा स्टोव भी रख सकती हैं।

संभवतया आपको रास्ते में बोतलें व चूसनियाँ उबालने की सुविधा नहीं मिल पायेगी इसलिए आप इन्हें सावधानी से धोया करें जैसे ही आपको इन्हें धोने का मौका मिले—आप साबुन और ब्रुश को काम में लेकर इन्हें साफ करें, अच्छी तरह से साफ पानी से धोकर सुखा लीजिए। आप साफ और बिना उबली बोतल इस दौरान में इसीलिए काम में ले सकती हैं कि बोतलों में खुराक नहीं रहने से कीटाणु पनपने का मौका खाली बोतलों में नहीं रहता है। इसीलिए आप साफ बोतल बिना उबाले भी काम में ले सकती हैं।

७३० ठोस भोजन की चीजें —शिशु के लिए बहुत सी ठोस-भोजन की चीजें ऐसे सीलबंद डिब्बों में मिलती हैं जिन्हें आसानी से गम रख सकती हैं। आप इस परेशानी में नहीं पड़ कि रोजाना जो चीजें वह खाता हो वही दी जायें। बिना खोले ही इन्हें आप गर्म कर सकती हैं। आप अपनी ओर से वही चीजें लाय जिन्हें बच्चा सब से अधिक पसन्द करता हो और बहुत आसानी से हजम कर सकता हो। यात्रा करते समय अधिकांश शिशु घर पर जितना खाते पीते हैं उससे बहुत कम खुराक बाहर लिया करते हैं। उसे कई बार करके थोड़ी थोड़ी मात्रा में दे कर खिलाना होगा।

७३१ बच्चे का भोजन —छोटे बच्चे को रेल का पानी न पीने दें न उसे अटपटी चीजें ही खाने दें। आप थोड़ा पानी बड़ी बोतल में ले जायें। बाहर की दूकानों से खाने की चीजें खरीदते समय आप केक, दूध की चीजें, ठंडी मछली, मांस, अंडे आदि न लें क्योंकि इनको यदि असावधानी से रखा गया है तो इनमें जहरीले कीटाणु पैदा हो सकते हैं। जहाँ तक बन सके गम खाना ही लें—ऐसे फल का लीजिये जिन्हें आप खुद अपने हाथों छील सकती हैं। दूध यदि अलग बतन का हो तो लिया जा सकता है (जो चीजें आप बाजार से खरीदना बच्चे के लिए नुकसानजनक समझें उन्हें आप घर से तैयार करें)। यदि होटल में या सड़क के रेस्ट्राँ में खाना खाना पड़े तो गम खाना न मिलने पर चुरमुरे या नमकीन तली हुई चीजें दे दें। इसके अलावा आप अपने साथ लाये गये खाने में से घर की तैयार चीजों के अलावा पनीर, सख्त उबला हुआ अण्डा, फल, थमस में रखी हुई दूध की बोतल, बन्द डिब्बों के खाने आदि दे सकती हैं।

७३२ दूसरी नसीहतें —जब बच्चे के साथ यात्रा करनी हो तो आप सबसे सुविधाजनक सवारी चुनें। यदि बच्चा परेशान करने वाला हो, साथ ही आप यदि पैसा खच कर सकती हो, तो रेल के पहले दर्जे में ही बच्चे के साथ यात्रा करें।

पोतड़े जो फेंके जा सकें —ऐसे पोतड़ों से बड़ी मदद मिलती है। आप उसके कपड़ों के नीचे ऐसे पोतड़े बाँध जिन्हें कि आसानी से फेंका जा सके।

यदि बच्चा छोटा है तो उसके वे खिलौने साथ लेना न भूलें जिन्ह लेकर वह सोता है। यात्रा के दौरान में कभी कभी इनसे भी बड़ा सहारा मिलता है। उसके पुराने खिलौना के अलावा कुछ ऐसे नये खिलौने भी ले लीजिये जिनसे बचा अधिक देर तक बहल सकता हो जैसे छोटी मोटर, रेलगाड़ी, ऐसी गुड़िया

जिसे बार बार कपड़े पहनाये जा सकें, नयी तस्वीरों की किताब, मकान बनाने के लिये कार्डबोर्ड आदि। तीन साल या इससे बड़ी उम्र का बच्चा अपनी ही सन्दूकची में मनपसन्द खिलौने रखना पसन्द करता है।

प्लास्टिक के मेजपोश (जिससे बिछौनिया भीगने से बचायी जा सके) साफ धुले कपड़े, ब्रश आदि जरूरी हैं। इसके अलावा ऐसे मेजपोश होटल में या फर्श पर शिशु के बैठते समय चादर पर बिछाकर काम में लाये जा सकते हैं।

आप यदि मोटरकार से सफर कर रही हों तो केवल दोनों समय के खाने के ही समय बीच में न रुकें, वरन सुबह नौ दस बजे और दोपहर के बाद भी बीच में रुका करें जिससे बच्चों को नाश्ता मिल सके और वे उस जगह थोड़ा बहुत दौड़ फिर सकें। आप हो सके तो किसी खेत या खेल के मैदान या शहर के पार्क में रुका करें जहाँ आपको उन्हें सड़क से बार बार बचने के लिए चेतावनी देने की जरूरत नहीं पड़े।

यदि बच्चा छोटा हो तो उसके पाखाने फिरने की सीट साथ रखने से सहूलियत रहती है।

कार में आप सामान को पीछे की ओर इस तरतीब से रखें कि कार में शिशु के रेंगने व इधर उधर हिलने डुलने की फर्श पर पूरी जगह हो जिससे वह वहाँ आराम से सो सके। यदि बच्चे खड़े होना पसन्द करें तो उन्हें फर्श पर ही खड़ा होने दें, सीट पर कदापि नहीं।

रेल में या मोटर में शिशु का छोटा बिछौना या टोकरी, जिसमें उसे लिटाया जा सके, साथ रखने में बड़ी आसानी व सुविधा रहती है। शिशु को बिना जगाये ही आप उसे इधर उधर घुमा फिरा सकती हैं। मां को भी इससे शिशु को चौबीसों घण्टे गोदी में उठाये नहीं रहना पड़ता है।

मोटर से सफर करते समय आप सायंकाल चार बजे के लगभग ही रुक जाया करें जिससे रात को थके बच्चों को लेकर इधर उधर चढ़ाने व उतारने की परेशानी न रहे।

समय से पहले पैदा होने वाला शिशु

ऐसे शिशु का, जिसका जन्म के समय वजन साढ़े पाँच पौंड से कम हो चाहे वह समय पर या समय से पहले ही पैदा क्यों नहीं हुआ हो, विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। उसके लिए डाक्टर द्वारा पूरी तरह से देखभाल की

जानी जरूरी है। यदि उसका वज़न पाँच पौंड से बहुत कम हो तो जहाँ तक सम्भव हो उसे ऐसे अस्पताल में रखा जाये जहाँ पूरी तरह से देखभाल और ऐसे बच्चे को सेने का सुविधाजनक साधन हो (इन्क्युबेटर)।

इस अध्याय में केवल इतनी ही जानकारी दी गयी है कि विकट परिस्थिति में जब ऐसे शिशु को परिवार में ही पालना पड़े (चाहे थोड़े ही समय के लिए क्यों न हो जब तक कि डाक्टर व अस्पताल की सहायता न मिले) तो इससे लाभ उठाया जा सकता है।

७२३ **शुरू से ही ऐसे शिशु के शरीर को गर्म रखें** —परिवार के लिए यह एक ऐसा उपचार है जो बहुत ही आवश्यक है और जिसके लिए उन्हें पूरा पूरा ध्यान देना होगा। ऐसे बच्चे जरा सी बाहरी ठंडी हवा लगते ही बड़ी जल्दी शरीर में जो ताप रहता है उसे तथा शरीर में गर्मी बनाये रखने की शक्ति और सम संतुलित तापमान बनाये रखने की ताक़त को खो देते हैं। जैसे ही वह पैदा हो उसे गर्म कंबल में रुई के फाहों में लपेटे रखें (यहाँ तक कि उसके शरीर से नाल के काटने के पहले से ही) और गर्म कमरे में रखें। यदि उसके जन्म के समय डाक्टर मौजूद नहीं हो तो उसकी नाल उस समय तक न तो बाँधी ही जाये और न काटी जाये जब तक कि नाल की धड़कन बन्द न हो जाये। इसका मतलब यह है कि इस बात का पूरा विश्वास हो जाये कि शिशु को जितना रक्त उसमे ग्रहण करना है वह कर चुका है।

७२४ **कमरे का तापमान दिन रात ८०° रहे** —इसका अर्थ यह हुआ कि कमरा खूब गर्म रखना चाहिए। यदि शिशु का जन्म ठंडे कमरे में हुआ है तो जैसे ही उसकी नाल कट जाये आप उसे मकान में जो सबसे गर्म कमरा है, उसमें ले जायें। इसके बाद किसी एक कमरे को ८०° तापमान तक गर्म करने की कोशिश कीजिए। बड़े कमरे के बजाय छोटे कमरे को गर्म रखने में अधिक आसानी व सुविधा रहती है। यदि आपके यहाँ बिजली का हीटर या मिट्टी के तैल का स्टोव हो तो इसके लिए काम में ला सकती हैं। यदि आपके पास उस समय कमरे को गर्म रखने के साधन न हों तो कुछ समय के लिए उसे रसोईघर में रखना अच्छा है।

७२५ **हवा थोड़ी बहुत नम रहे** —गर्मी के दिनों को छोड़ कर और दिनों में जब कि कमरे का तापमान ८०° तक गर्म हो तो हवा अधिक खुश्क हो जाती है। यदि शिशु को कुछ घण्टे से अधिक घर में ही रखना पड़े तो आप परिच्छेद ६३२ में बताये गये तरीकों से कमरे में अतिरिक्त नम हवा ला

सकती हैं। कमरे में पानी की बाल्टियाँ रखने से कोई खास फर्क नहीं पड़ेगा।

यह जरूरी नहीं है कि कमरे को भाप से या नमी से चूता हुआ गीला रखा जाये जैसा कि बच्चे के फम्हेड़े के दौरे पड़ने पर किया जाता है। कमरा येनम सहन हो सके उतना ही नम रहे और साँस लेने में बेचैनी न हो।

७३८ ऐसे शिशु के बिछौनों की व्यवस्था —(बिस्तर को गम कैसे रखा जाये यह अगले परिच्छेद में बताया जायेगा। जब आप उसके बिछौने को तैयार कर रही हों तो उसकी गद्दी या चटाई को आग या रेडियेटर के पास रख कर गर्म कर लें। गम पानी की बोतलों के लिए आपको गर्म पानी की जरूरत रहेगी, या गम ईंट व रेत की थैलियाँ गर्म रखनी होंगी कि जैसे ही बिस्तर तैयार हो इन्हें काम में लाया जा सके।)

उसका बिस्तर एक साधारण पालना या लकड़ी की खुली सन्दूकची या कार्डबोर्ड की बनी पिटारी से बनाया जा सकता है। यह ध्यान रहे कि इनकी ऊपर की दीवारें इतनी ऊँची हों कि उसके बदन की ऊँचाई से कुछ ऊपर रह सकें। बड़ा पालना रखने में यह दिक्कत है कि उसे आसानी से और ठीक ढंग से गम व ढँका नहीं जा सकता है। यदि बच्चे को लिटाने के लिए कपड़ों की चटाइयाँ न हो तो आप तह करके कागज रख सकती हैं इनके ऊपर आप रूई की गद्दी या कबल बिछा सकती हैं। इसके लिए आप तकिये को काम में न लें। यह बहुत ही अधिक नरम होता है जब कि बिछौनिया कुछ सख्त रहनी चाहिए। आप रद्दी अखबार के कागजों की मोटी तह बना कर उससे यह काम ले सकती हैं।

बिस्तर तैयार करने का एक तरीका यहाँ बताया जा रहा है। बिस्तर के चारों ओर कबल की तह करके रख दें। इनके सिरे आप बाहर की ओर लटकते रहने दें। यदि आपको समय हो तो इसे तैयार करलें, अखबारों की दस गुनी तह इतनी मोटी होगी कि वह इसका काम दे देगी। पैंदे में भी ऐसी तह लगा दें और इधर उधर की बगलों में भी ऐसी ही तह जमा दें।

बिछौनियाँ को फिर से बिछा दें। इसके ऊपर वाटरप्रूफ कपड़े के टुकड़े से ढँक दें (कुछ अखबारों की मोटी तह भी काम दे सकती है)। इसको इस तरह कॉट छाँट कर ठीक कर लिया जाय कि यह बिस्तर में गुड़ीमुड़ी न बने। यह इस तरह से तैयार होना चाहिए कि आप बिना सारे बिस्तरे को खोल ही इसे हटा सकें। चादर के लिए एक तह किया हुआ पोतड़ा काम में लें—यह भी किसी भी सूरत में अन्दर गुड़ीमुड़ी न बन सके।

शिशु को हल्के हाथों कम्बल में लपेट कर इसमें लिटा दें, उसे कमर के बल ही लिटायें। इसके बाद इस बिस्तर पर साधारण ऊनी कम्बल इस तरह ढँक दिया जाये कि वह बच्चे के शरीर को बिना छुए ही बिस्तर को ढक सके केवल उसका सिर ही खुला रहे। सिरकी ओर जो कम्बल है उसके सिरे उसकी गर्दन की ओर नीचे गिरा दिये जाय ताकि उसके शरीर को ढँक लें और सिर खुला रहे।

७३७ ऐसे शिशु के बिस्तर को गर्म करना —यदि किसी शिशु का वजन साढ़े चार पौंड या उससे अधिक हो और यदि उसका कमरा ८०° तक गर्म रखा जा सकता हो तो अलग से उसके बिस्तर को गर्म रखने की जरूरत नहीं है। परन्तु शिशु का वजन यदि इससे कम हो या उसका कमरा ठंढा हो तो कदाचित ऐसा करने की जरूरत है।

बिस्तर की गर्मी ८०° और ९०° के बीच रखनी चाहिए। आपको बराबर थर्मामीटर लेकर यह देखते रहना चाहिए जैसा कि परिच्छेद ७३९ में बताया गया है। अनुभव से आप यह जान लेंगी कि बिस्तर का तापमान कितना गर्म रहे जिससे कि शिशु के शरीर का तापमान ९८° और ९९° तक रखा जा सके।

जब तक ऐसे शिशु को सेने के आधुनिक यन्त्र की सुविधा नहीं मिल पाये तब तक के लिए उसके बिस्तरे को गर्म रखने का सबसे आसान तरीका यह है कि आप दो गर्म पानी की रबड़ की थैलियाँ उसकी बिछौनियों की अगल बगल में टिका दें। यदि रबड़ की ऐसी बोतलें या थैलियाँ नहीं मिल सकें तो आप साधारण बड़ी बोतल जिनसे पानी नहीं चूता हो इसके लिए काम में ला सकती हैं। यह जरूरी है कि बोतलें न तो चूने वाली ही हों और न गर्मी से चटखने वाली।

ईंटें, रेत की थैलियाँ, अंगीठी या भट्ठी में रखकर गर्मी देने के लिए तपाये जा सकते हैं।

गर्म की हुई कोई भी चीज क्यों न हो उसे शिशु के बिस्तर में तब तक न रखें जबतक कि वे इतनी ठंडी नहीं हो जाये कि आप उन्हें नंगे हाथों पकड़ सकें। इतने पर भी आप इन्हें कपड़े में लपेट कर रखें जिससे कभी अकस्मात् से शिशु का नाजुक शरीर इससे छू कर जल नहीं जाये। बदन पोंछने के तौलिये की एक तह या बुनी हुई शाल अथवा पोतड़ों की दुहरी तह में इन्हें रखना पर्याप्त है। यदि इन चीजों को मोटी तह में लपेटा गया तो बिस्तर को इनसे पूरी गर्मी नहीं मिल सकेगी। जिस

लिए यही लक्ष्य रहना चाहिए। परन्तु बहुत ही छोटे शिशु के जीवन के पहले दिनों में उसके शरीर का टेम्प्रेचर आप कभी भी ९३° से अधिक नहीं ला सकेंगी और वहीं तक रखना काफी है।

शिशु को गर्म बिस्तर म से न हटाएँ। बिस्तरे में ही आप उसके पोतड़े, वाटरप्रूफ चादर और सादी चादर को बदल डालें, उसका टेम्प्रेचर भी वहीं लें, और उसे खुराक भी वहीं दें। ऊपर की आदनी को बार बार न हटायें, न उसे जरूरत से ज्यादा चौड़ी या लम्बी ही करें। यह उसी हालत में करें जब कि इसके बिना छुटकारा ही नहीं हो।

७३९ मकान का तापमान नापने का थर्मामीटर जरूरी —यदि आप इसे काम में ले सकें तो और भी अच्छा है। आप या तो इन्हें खरीद लायें या किसी से कुछ दिनों के लिए माँग लें। आप मकान का तापमान नापने वाला थर्मामीटर या बैरोमीटर या स्नान के पानी का तापमान नापनेवाला थर्मामीटर काम में ले सकती हैं। एक थर्मामीटर आप शिशु के बिस्तरे के अन्दर रख दें उसके शरीर की बगल में। दूसरा उसके कमरे में बिस्तर के पास दीवार पर टाँक दें। यदि आपके पास एक ही थर्मामीटर हो तो आप उसे अधिकांश समय तक शिशु के बिस्तरे में ही रहने दें और कभी कभी कमरे का तापमान जाँचने के लिए बीस मिनिट तक बाहर निकाल।

यदि आप बिस्तर के तापमान में दो या तीन अंश का फर्क सदा डालती रहें तो अच्छा है क्योंकि तीन पौंड वाले शिशु के बिस्तर का तापमान आम तौर पर ८५° से ९०° तक रखना जरूरी है। इससे अधिक वजन के शिशु के बिस्तर का तापमान ८०° से ८५° तक हो तो भी वह अच्छी तरह से गर्म रह सकता है।

७४० अस्पताल जाना —जब आप डाक्टर से भेंट करेंगी तो वह आपको बतायेगा कि आप कब शिशु को अस्पताल ले जायें और कैसे ले जायें।

भले ही आप दूर देहात में रहती हों तो भी आपको शिशु को ऐसे अच्छे अस्पताल ले जाना चाहिए जहाँ खास तौर से समय से पहले पैदा होने वाले औसत से कम वजन वाले शिशुओं की पूरी सावधानी से देखभाल की जाती है। खास तौर से जबकि शिशु का वजन चार पौंड से कम हो।

यदि आप जल्दी ही डाक्टर से भेंट नहीं कर पायें तो शिशु को आप तब तक अस्पताल न ले जायें जब तक उसको गर्म रखने का पूरा साधन यात्रा के लिए नहीं जुटा पायें—(यात्रा के लिए इन्क्युबेटर) या आप ऐसे गर्म बिस्तर की

व्यवस्था न कर लें जिसका तापमान ९५° और ९९° के बीच रहे या आपको कोई ऐसी मोटर कार मिल जाये जिसे गर्म रखा जा सकता हो (केवल गर्मियों के दिनों को छोड़कर)। शिशु के लिए कुछ दिनों तक घर में गर्म रहना बहुत ही अच्छा है बजाय इसके कि उसे अच्छे अस्पताल में ले जाने के लिए ठंडी में सफर करवाया जाये, चाहे ऐसा अस्पताल दुनिया भर में सबसे अच्छा ही क्यों न हो।

ऐसे शिशु की अस्पताल तक की यात्रा इन्क्युबेटर (जो अच्छे अस्पतालों में मिलता है) या गर्म बिस्तर में होनी चाहिए। रास्ते में हिचकोलों से आपको बहुत सावधान रहना चाहिए कि गर्म पानी की बोतलें अपनी जगह पर ही बनी रहें और शिशु उनकी आड़ में नहीं आ जाये।

कम वज़न वाले ऐसे शिशु को अस्पताल में तब तक रखा जाता है जब तक कि उसका वज़न साढ़े पाँच पौंड का नहीं हो जाता।

७४१ **कपड़े पहिनाना व पोतड़े लपेटना** —जब कि कम वजन वाला शिशु गर्म कमरे में (८०°) है और ऐसे बिस्तर में है जो इससे भी ज्यादा गर्म (८०° और ९०° के बीच) है तो उसे ढेर सारे कपड़ों में लपेटने की जरूरत नहीं है। आपको उसे कपड़े पहनाने या पोतड़े लपेटने के लिए बाहर निकालने की जरूरत नहीं है और आपको उसका बिस्तर भी बार बार नहीं खोलना चाहिए। यदि कपड़े सीधे होंगे तो बदलने म भी उतनी ही आसानी रहेगी। आप (गोद में रखते समय जिस तरह के शाल में उसे लपेटे रखा जाता है) उस कंबल में उसे लिपटाया रख। बाद में आप फलालेन या मुलायम ऊन के ऐसे चोग सी दें जिन्हें पीठ की ओर आसानी से खोला जा सकता हो। आप उसके लिए छोटे पोतड़े ऊन के काट लें। आप उसके पोतड़े में रुई और गाज के टुकड़े रख दें जिनमें उसका पशाब व पाखाना जज्ब हो जाये और तब बाद में उसे फेंका जा सके।

७४२ **घर में ही शिशु को सेने का साधन (इनक्युबेटर)**।—यदि ऐसे शिशु को अस्पताल ले जाना सम्भव न हो और घर में बिजली हो तो उसका बिस्तर ढँकने के लिए कोई भी ऐसा ढक्कन तैयार किया जा सकता है जो बिस्तर पर अच्छी तरह से आ सके। कम्बल से ढकने की अपेक्षा यह ठीक रहता है और इससे शिशु के शरीर को गले तक ढका जा सकता है। ऐसे लकड़ी के ढकन के अन्दर की ओर कुछ ऊँचाई पर पच्चीस या चालीस वाट का हल्का बल्ब लगा दिया जाय और उस पर तारों की जाली लगी रहे (जिससे कभी

अकस्मात से भी शिशु का शरीर या उसके कपड़े उससे छू न सकें और जल जाने का खतरा नहीं रहे)। इससे एक सी गर्मी मिलती रहेगी। इस तरह के लकड़ी के ढक्कन का ऊपरी हिस्सा जो खुला रहता है उसमें फलालेन का कपड़ा लम्बा रहे जो पर्दे की तरह बिस्तर की ओर लटका रहे, शिशु के गले को भी इससे ढका जा सके जिससे गर्म हवा अंदर ही रहे।

७८३ दैनिक परिचर्या —उसको बहुत कम हिलाये डुलायें और उसका गर्म बिस्तर में से बाहर नहीं निकालें, केवल तीसरे दिन जल्दी से उसका वजन लेने के लिए ही उसे कुछ क्षणों के लिए बाहर निकाल कर फिर से उसी बिस्तरे में लिटा दें।

कम वजन वाले शिशु को नहलाने धुलाने के बारे में कम से कम परेशान होना चाहिए। उसके सारे शरीर को स्पन्ज, पानी या तेल से धोना या पोंछना नहीं चाहिए। पाखाना फिरने के बाद गर्म पानी में रुई का फोआ भिगो कर उसके चूतड़ों को साफ कर डालें।

आप रोजाना उसकी वाटरप्रूफ चादरें और बिस्तर की चादर उसको ऊपर उठाकर नीचे से हटा लें और उनके बजाय वहाँ नयी चादरें जल्दी से बिछा दें।

दो या तीन दिन के बाद जब आप यह सीख जायेंगी कि उसके शरीर का तापमान कैसे एक सा रखा जाय तब आपको उसके शरीर का तापमान दिन में केवल दो बार ही लेने की जरूरत है।

जब वह एक या दो सप्ताह का हो जाये और उसका वजन चार पौंड का हो जाये तो आपको उसके बिस्तरे का तापमान ८०° से ज्यादा रखने की जरूरत नहीं है। यदि आप कमरे का तापमान ८०° रख सकती हैं तो फिर उसके बिस्तरे को गर्म रखने की जरूरत नहीं है। यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि उसके शरीर का टेम्प्रेचर कितना रहता है। जब वह पाँच पौंड का हो जाये तो आप उसके कमरे के तापमान को ७५° तक गिरा सकती हैं और छ पौण्ड का होने पर आप तापमान ७०° तक ले आयें। इसके बाद आम तौर पर शिशु को जैसे कपड़े पहिनाये जाते हैं व जैसे उसका साधारण तौर पर बिस्तर होता है वैसा रख सकती हैं। तब बिस्तर में कम्बलों की तह रखना और उसे कम्बल से ढकने की जरूरत नहीं है।

चूँकि कम वजन वाले शिशु पर जल्दी और आसानी से ही ठंड, दस्तों और शरीर के रोगों के कीटाणुओं का असर हो जाता है इसलिए उसकी देख

रेख यदि संभव हो तो केवल एक या दो आदमियों के जिम्मे ही होनी चाहिए और जब तक उसका वजन छ पौंड नहीं हो जाये कोई उसके कमरे में नहीं आये। यदि उसकी देखरेख करने वाले आदमी को ठंड, गले में खराश य जुकाम की हल्की सी शिकायत भी हो जाये तो उसे जल्दी ही हटाकर दूसरे आदमी को इस काम म लगा देना चाहिए।

यदि आपके पास तौलने की मशीन हो तो आप सप्ताह में दो बार उसका वज़न किया करें। उसे शाल में लिपटाये ही जल्दी से वज़न कर ल। उसके बाद शाल, कम्बल और दूसरे कपड़ों का वज़न कर लें और पहले के वज़न में से इसे घटा दें। यही शिशु का सही वज़न होगा।

बड़े शिशु की अपेक्षा छोटे शिशु को अपना वज़न बढाने में अधिक समय लगगा। एक छोटा शिशु जो समय से पहले ही पैदा हुआ है और कम वज़न का है पहले एक सप्ताह में उसका वज़न कुछ गिरेगा और फिर दूसरे सप्ताह वह ऐसा ही रहेगा उसके बाद वज़न बढने लगगा। अपने जन्म के समय उसका जो वजन था उस तक पहुँचने में उसे तीन सप्ताह लग जायेंगे। इस दौरान में औसतन प्रतिदिन उसका वज़न एक औंस या डेढ औंस तक बढता रहेगा। जब वह छ या सात पौण्ड का हो जायेगा तो सम्भवतया प्रतिदिन उसका एक से ले कर दो औंस तक बढ़ा करेगा।

७४४ कम वजन वाले शिशु को उस हालत में खुराक देना, जब डाक्टर की सहायता असम्भव ही हो —ऐसे शिशु की परिचर्या में सबसे कठिन काम उसको खुराक देने का है। यह काम वैसे भी बहुत खतरनाक है क्योंकि शुरू के दिनों में कभी भी उसका गला रुध कर साँस लेना बन्द हो सकता है। ऐसे बच्चे के जन्म के पाँच दिनों के बाद यदि सुरक्षित उसे अस्पताल ले जाया जा सकता है तो उसे घर में किसी तरह की खुराक नहीं देने में अधिक सुरक्षा रहती है।

यदि आपको घर पर ही ऐसे शिशु की परिचर्या जारी रखनी पड़े तो आपको **चाहिए कि जब तक उसके जन्म को ७२ घण्टे न हो जाँय तब तक उसे कुछ भी खुराक न दें** यानी आप उसे चौथे दिन खुराक दें। इससे उसे शुरु शुरू म अच्छी तरह साँस लेने का एक अवसर मिल जायेगा।

इसके बाद भी यदि उसकी साँस नलियों में या गले में खराश हो या साँस लेने में तकलीफ होती हो तो चौथे रोज या पाँचवे दिन भी उसे खुराक न दें।

नीचे जो साधारण सा मार्गदर्शन दिया जा रहा है वह केवल ऐसे इक्के-दुक्के

मामलों के लिए है जबकि डाक्टर की सहायता मिलना पूरी तरह से असम्भव हो।

समय से पूर्व पैदा होने वाला छोटा शिशु खुराक की बहुत थोड़ी मात्रा ही ले सकता है और जल्दी ही उसका गला रुंधने लगता है। फिर भी उसको वजन बढ़ाने के लिए अच्छी मात्रा में दूध लेने की जरूरत है। जब तक उसका वजन ५ पौंड के लगभग नहीं हो जायगा उसके लिए चूसनी से दूध चूसना भी टेढी खीर है। इसलिए उसे दवा टपकने की नली से मुख में खुराक टपकायी जाय। उसका का मुँह काँच की नली के कारण छिल जाने से बचाने के लिए आपको नली के सिरे पर रबड़ का पतला ट्यूब चढ़ाना चाहिए। काम में लेने के पहले ऐसी नली को हमेशा उबाल लेना चाहिए।

मा का दूध देने में अधिक सुरक्षा रहती है और साथ ही यह सबसे अच्छा रहता है, यदि इसकी व्यवस्था की जा सके। मा के स्तनों को सावधानी के साथ हर तीसरे या चौथे घण्टे खाली कर दिया जाना चाहिए (परिच्छेद १३६-१३९)। खुराक देने के समय आप जितना दूध जरूरी हो उतना ठंडी बोतल में से निकाल कर साफ प्याले म उँडेल लें। मा के दूध को हर तीसरे या चौथे घण्टे उसके स्तनों से निकाल कर बोतल में भर कर बर्फ में बोतल दबा कर रखा करें और जरूरत क समय निकाल कर काम में लेकर फिर उसी म रख दिया करें।

यदि चौथे दिन भी मा के स्तनों में दूध नहीं आये तो गाय के दूध की खुराक देनी चाहिए और तब तक जारी रखना चाहिए जब तक कि मा के स्तनों में दूध न उतर आये। दसवें दिन तक आप स्तनों म दूध उतरने की कोशिश कर। तब तक आप अपनी कोशिश जारी रखें जब तक कि आपको एक दिन में आधा औंस तक दूध न मिल जाये। इससे भी बड़ी सहायता मिलेगी चाहे इसे खुराक क साथ ही क्यों न मिलाना पड़े।

अच्छी गाय के दूध से खुराक इस ढग से तैयार करें—

आधा मलाई निकाला हुआ दूध	१२ औंस
पानी	६ औंस
शक्कर या शर्बत (कोर्न सिरप)	२ बड़े चम्मच

आप इस दूध के साथ साथ पस्च्यूराइज्ड दूध को भी मिला सकती हैं। परन्तु आपको यदि सुचारु चिकित्सा नहीं मिल पाती है तो अच्छी डेरी की बात तो कोसों दूर है।

कुछ दूकानों से आप आधी मलाई निकला पाउडर का दूध (बंद डिब्बों में मिलने वाला) ला सकती हैं। ऊपरी खुराक तैयार करने के लिए आप इसे इस तरह काम में ले।

दूध का पाउडर	६ बड़े चम्मच
पानी	१८ औंस
कोन सिरप या चीनी	२ बड़े चम्मच

यदि आपको आधी मलाई निकला पाउडर दूध या मलाई वाला पाउडर दूध मिल सकता है।

मलाईवाला दूध पाउडर	३ बडे चम्मच
मलाई निकला दूध पाउडर	३ बडे चमच
पानी	१८ औंस
कोन सिरप या चीनी	दो बड़े चम्मच

यदि आपको आधी मलाई निकला दूध किसी भी तरह का नहीं मिल पाता है तो इसे काम में लें —

डिब्बे का दूध (इवापारटेड दूध)	६ औंस
पानी	१२ औंस
कोन सिरप या चीनी	२ बडे चम्मच

खुराक तैयार करने का तरीका परिच्छेद १६८ से १७० में दिया गया है और पाउडर दूध को तरल बनाने का तरीका परिच्छेद १५६ में बताया गया है।

आप शिशु की खुराक रोजाना तैयार करें और तीन बोतलों में से हर एक में छः औंस खुराक भर लें। हर खुराक के समय आपको जितनी जरूरत हो उतनी नाप के चम्मच से छोटे प्याले में निकाल लें। चौबीस घण्टों के बाद जो दूध बच रहे उसे फेंक दें। खुराक के समय शिशु का सिर एक तकिये पर रखकर ऊपर उठा द। यदि शिशु का वजन चार पौंड से कम हो तो शुरू के दो तीन दिन आप उसके मुँह में बूँद बूँद धीरे धीरे टपकायें। एक बार सिर्फ दो बूँदें ही टपकायें और तब तक रुकी रहें जब तक कि वह इसे घूंट लें। चिंता न करें यदि शुरू में खुराक देने में एक घण्टा तक लग जाये। जैसे जैसे वह इसका आदी हो जायेगा ज्यादा दूध घूंटने लगेगा और आपका काम भी जल्दी निबट जाया करेगा।

७ ८ यदि डाक्टर की सलाह नहीं मिल पाये तो खुराक के चार्ट से काम लें —साथ ही जो चार्ट दिया गया है उसमें बतायी गयी मात्रा केवल मार्गदर्शन के तौर पर है। एक शिशु इससे कम भी ले सकता है जबकि

दूसरे की खुराक की मात्रा तेजी से बढानी पड़ेगी। परन्तु शुरू की दो या तीन खुराक की मात्रा बढाने में जल्दी नहीं करें क्योंकि यह एक ऐसा समय है जबकि शिशु का गला रुँध जाने की अधिक संभावना रहती है।

चार्ट में बनाया गया है कि रोजाना आप आधे छोटे चम्मच से लेकर एक छोटे चम्मच तक खुराक बढाती जायें। परन्तु आप हर खुराक में थोड़ी थोड़ी मात्रा बढ़ायें, एकदम ही नहीं। उदाहरण के लिए यदि आपको चौबीस घण्टे में दो चम्मच की खुराक को बढाकर तीन चम्मच की खुराक करनी है तो दो खुराक में सवा दो चम्मच दें, तब अढाई चम्मच, बाद में पौने तीन चम्मच, अंत में तीन चम्मच। शिशु जितनी खुराक आसानी से ले सके उसी तरह से मात्रा बढाती चली जायें। किसी तरह के संकट में पड़ने की अपेक्षा धीरे धीरे (चाहे पिछड़ ही क्यों न जायें), खुराक देना ठीक रहता है।

चार्ट के अन्तिम भाग में शिशु की उम्र के दिन नहीं दिये गये हैं, चूँकि इस समय तक किसी किसी शिशु की खुराक में दो या तीन दिन में ही वृद्धि करनी पड़ेगी जब कि किसी किसी शिशु के लिए दस दिन तक भी खुराक बढाना संभव नहीं हो सकेगा।

आप यह कैसे जानेंगी कि खुराक कब बढ़ायी जाये। पूरे वज़न का शिशु जल्दी जाग कर, रो चीख कर अपने भूखे होने की सूचना सबको देता है परन्तु कम वज़न के शिशु से ऐसा होने की कम संभावना है। परन्तु ऐसा शिशु यदि दो या तीन दिन तक उसकी खुराक में जो वृद्धि की जा रही है उसे अच्छी तरह ले लेता है और हजम कर लेता है, तो खुराक बढ़ाना चाहिए। यदि कई दिनों तक उसका वज़न न बढ़े तो यह सीधा सा संकेत है कि उसकी खुराक बढ़ायी जाय बशर्ते कि वह अधिक खुराक लेने को तैयार हो।

खुराक रात दिन चौबीस घण्टों में हर तीन घण्टे के बाद दी जानी चाहिए। खुराक के लिए आम तौर पर समय यह रहना चाहिए—सुबह ६ बजे, दोपहर को १२ बजे, सायंकाल को ३ बजे, ६ बजे, रात को ९ बजे, १२ बजे फिर ३ बजे।

जब आपका शिशु चार्ट के एक कालम में बतायी गयी खुराक तक पहुँच जाये तब उसके बाद ही आप आगे के कालम की खुराक के लिए आगे बढें। चार्ट के अंतिम कालम में (५ पौंड के शिशु के लिए) खुराक चम्मच से बढ़कर औंसो तक पहुँच जाती है। पाँच पौंड वज़न से छ पौंड वज़न के बीच का शिशु

रात को तीन घण्टे के बजाय चार घण्टे में खुराक लेना चाहेगा (दिन में अभी भी हर तीन घण्टे के बाद वह खुराक लेगा)। इसका मतलब यह हुआ कि कुल खुराक आठ बोतलों के बजाय सात में ही भरनी पड़ेगी। जब आपको कुल १८ औंस से अधिक खुराक की जरूरत पड़े ते आप परिच्छेद १६४ में बताये गये तरीके से खुराक तैयार करें।

चार्ट

जीवन के दिन	लगभग दो पौंड	लगभग तीन पौंड	लगभग चार पौंड	लगभग पाँच पौंड
	हर खुराक में इतने छोटे चम्मच	हर खुराक में इतने छोटे चम्मच	हर खुराक में इतने छोटे चम्मच	हर खुराक में इतने छोटे चम्मच
४	आधा	आधा	एक	दो
५	एक	एक	दो	चार
६	डेढ	दो	चार	छ
७	दो	तीन	पाँच	सात
८	अढाई	चार	छ	आठ
९	तीन	पाँच	सात	नौ
१०	साढ़े तीन	पाँच	सात	दस
बाद में २ से १० दिन में वृद्धि	चार	छ	आठ	आठ बोतलों में प्रति बोतल पौने दो औंस या सात बोतलों में दो औंस प्रति बोतल
बाद में २ से १० दिन में वृद्धि	पांच दूसरी वृद्धि दूसरे कालम के अनुसार एक लाइन ऊपर यानी छ औंस	सात दूसरी वृद्धि दूसरे कालम के अनुसार (आठ) एक लाइन ऊपर	नौ दूसरी वृद्धि दूसरे कालम के अनुसार (दस) एक लाइन ऊपर	सात बोतलों में अढाई औंस हर बोतल में

जब उसका वजन पाँच पौंड से अधिक हो जाये तो उस समय आप उसे स्तन पान या उसकी खुराक बोतल से देना शुरू कर दें।

७४६ समय से पहले पैदा होने वाले कमजोर शिशुओं की दूसरी

जरूरतें —जैसे ही वह दस दिन का हो जाता है उसे विटामिन 'ए' और विटामिन 'डी' की पूरी खुराक देने की जरूरत है। रोज़ाना उसे विटामिन 'ए' 'सी' 'डी' के मिश्रण की 6 c c. खुराक दें।

एक माह का होने पर खून की कमी को मिटाने के लिए 'आयरन'-युक्त मिश्रण की ज़रूरत पड़ेगी।

औसत समय पर पैदा होने वाले शिशु के कमरे में जल्दी ही ठंडी हवा दी जा सकती है व बाहर घूमने को निकाला जा सकता है जबकि ऐसे शिशु के कमरे में ठंडी हवा व बाहर घूमने को निकालने में थोड़ा समय जरूरी है। परन्तु आप परिच्छेद २४४ में बताये गये तरीके से जो वज़न के आधार पर है आगे बढ़ सकती हैं। बहुत से ऐसे शिशुओं का आम तौर पर सामान्य रूप से ही विकास होता है। थोड़े ही दिनों में वे इन दिनों की कमी को पूरी करने के लिए तेज़ी से वज़न बढ़ाते हैं और उनकी बाढ़ की गति भी भर जाती है। यह स्वाभाविक ही है कि वे अपने जन्म के समय में जो कमी है उसी अनुपात से बढ़ते हैं अर्थात् ऐसे शिशु को जिनका जन्म समय से दो माह पूर्व हुआ हो, उसके बारह माह के हो जाने पर भी दस माह का ही माना जाय।

७४७ समय से पूर्व जन्मे शिशु को घर लाना —ऐसे शिशु के लिए सबसे खतरनाक समय उसके जीवन के शुरू के कुछ दिन ही हैं। खतरा यही रहता है कि वह साँस लेना बंद कर सकता है या थोड़ा सा गला रुँध जाने पर फिर साँस लेना रुक जाता है। दूसरी तरह से यह कहा जाता है कि उसका गठन इतना नहीं हुआ कि इसे पचास कहा जा सके। यदि उसमें शुरू के कुछ दिनों तक साँस ले सके इतना माद्दा है तो फिर बाद में यह साँस लेने की क्रिया आसानी से नहीं छोड़ पायेगा। जब तक वह पाँच या छः पौंड का नहीं होगा तब तक उसे सर्दी, आँतों पर रोग के संक्रमण की संभावना औसत शिशु से अधिक रहेगी और यही कारण है कि ऐसे शिशु को देखने आने वाले लोगों के प्रति अस्पताल अधिक सतर्कता बरतता है। उस समय जबकि उसका वज़न ६ पौंड हो जाए तब इस तरह की सतर्कता व सावधानी की अधिक ज़रूरत नहीं है। उसमें केवल औसत शिशु जैसी ही ताकत व सामर्थ्य नहीं है कि जिस तरह का वातावरण उसे मिलता है उसके अनुकूल हो जावे वरन् उसमें इससे भी अधिक ताकत है जो यह खतरनाक समय में संघर्ष करके साबित कर चुका है।

कुछ वर्षों पहले ऐसे शिशुओं के माता पिताओं को उनके अन्धे होने की

संभावना से अधिक परेशान होना पड़ता था। कई सालों तक डाक्टर भी ऐसी हालत के कारण चक्कर में पडे रहे। वे ऐसे शिशुओं को और भी अधिक वैज्ञानिक उपकरणों—इन्क्युबेटर, आक्सीजन, सतर्कता से खुराक देने के तरीकों आदि से अधिकतर जीवित रखने में सफल तो हो गये, परन्तु इनमें जो सबसे कम वज़न वाले होते वे फिर भी अन्धे होने से नहीं बच पाते थे। अंत में इस भेद का पूरी तरह से पता चल गया कि अन्धापन आक्सीजन अधिक मात्रा में देने से होता है। ऐसे शिशुओं को पहले जीवित रखने के लिए बहुत बड़ी मात्रा में आक्सीजन दिया जाता था। आजकल ऐसे ही कुछ शिशुओं को जीवित रखने के लिए आक्सीजन देना जरूरी होता है, परन्तु डाक्टर यह अच्छी तरह जानते हैं कि आक्सीजन की मात्रा को कम कैसे रखा जाता है। इसके फलस्वरूप ऐसे शिशुओं में अन्धापन कदाचित् ही हो पाता है।

७५८ अपनी चिन्ताओं से छुटकारा पाना वास्तव में बहुत ही कठिन है —जब कि ऐसे शिशु का वज़न छः पौंड हो जाये तब उसके लिए अधिक परेशान होने और उसको गुड़िया की तरह रखने से छुटकारा मिल जाता है। तब उसे जैसे एक औसत शिशु को रखा जाता है, उसी तरह रखने की जरूरत है। परन्तु मा बाप इस बात पर शायद ही विश्वास कर पाते हैं। शुरू में डाक्टरों ने ही उन्हें कह दिया था कि देखो। क्या होता है, उसके जीवित रहने के बारे में अधिक उम्मीद नहीं की जानी चाहिए, बाद में वह खुद धीरे धीरे अपने आप को और शिशु के माता पिता को अधिक आश्वस्त कर सका, कदाचित शिशु को इन्क्यूबेटर (आक्सीजन टेंट) में रखा गया, नर्सों और डाक्टरों ने लगातार उसकी निगरानी रखी और संभवत उसे नली से खुराक दी गयी हो। बहुधा माता पिता को उससे अधिक अलग रहना पड़ा होगा, मा को बिना शिशु के ही घर जाना पड़ा होगा और वहाँ पति पत्नी ने अजीब से कौटुंबिक जीवन का अनुभव किया होगा, उनकी यह भावना रही ही होगी कि उन्हें भी कहने को एक शिशु मिला था परन्तु वे ऐसा नहीं महसूस कर पाते हैं कि शायद उनके भी शिशु है। जैसे कि माता पिता कहा करते हैं, "वह अस्पताल वालों का शिशु था—हमारा नहीं।"

इसलिए इसमें कोई आश्चर्य करने जैसी बात नहीं है, जब डाक्टर अंत में माता पिता को यह कहे कि अब आप उसे घर ले जा सकते हैं तो यह सुनकर चौंक से उठें और इसके लिए अपने आपको तैयार ही नहीं पायें। वे यह देखते हैं कि उनके यहाँ शिशु के लिए जरूरी कपड़े और आवश्यक

सामान ही घर में नहीं है (मा तो इस धारणा में रही होगी कि प्रसव में अभी कई दिन बाकी हैं)। वे देखते हैं कि उनम से शायद किसी एक को हल्की सी सर्दी हो रही है। इस तरह के सभी छोटे छोटे कारण वास्तव में महत्वपूण कारण हैं कि वे क्यों अभी तक शिशु को लेने के लिए तैयार नहीं हैं।

अत में जब शिशु घर आ जाता है तो नये माता पिता को जो पहले पहले परेशानियाँ होती हैं वे सब शुरू हो जाती हैं। जैसे कमरे का तापमान, शिशु का टेम्प्रेचर, उसकी साँस प्रक्रिया, हिचकी, एठनी, पाखाना फिरना, खुराक बनाने के तरीके, रोना, तीन माह की व्याधि, उदरशूल (कोलिक), आन्तें बिगड़ना आदि। ऐसे शिशु के माता पिता पर इसका तिगुना असर पड़ता है। उन्हें अपने आत्मविश्वास को फिर से पाने में ही कई सप्ताह लग जाते हैं और कइ महीनों के बाद जाकर उन्हें यह भरोसा होता है कि उनका शिशु भी औसत शिशुओं की तरह स्वस्थ, मोटा-ताजा व विकासशील है जैसा कि उसके साथ के जन्मे दूसरे शिशु हैं।

७४९ **परेशान करने वाले पडोसी** —इसी दौरान में बाहर से भी कुछ परेशानियाँ पैदा हो जाती हैं। पड़ोसी और दूसरे रिश्तेदार कई बार माता पिता से भी अधिक चिन्तातुर, आश्चयचकित होकर अधिक व्यग्रतता जताते हैं। वे सवाल पर सवाल पूछ बैठते हैं, वे आश्चर्य से चिल्ला उठते हैं, कानाफूसी करते हैं—यहाँ तक कि माता पिता के सब्र का अंत आ जाता है। कुछ लोग तो माता पिता को ऐसी सुनी सुनाइ कहानियाँ सुनाते हैं कि कैसे इस तरह के शिशु अधकच्चरे व रोगों से शंकित रहा करते हैं। यदि ऐसी कोइ घटना सच भी हो तो भी माता पिता को सुनाने से उन पर बुरा असर पड़ सकता है। ऐसे समय में जबकि वे अपनी ही दिक्कतों व परेशानियों को मिटाने की फिक्र में हों तो ऐसी झूटमूठ की बातों से उन्हें परेशान न किया जाय।

मैं यह नहीं समझ पाता हूँ कि ऐसे शिशु के माता पिता से इसके अलावा क्या कहूँ कि उनकी तरह ही दूसरे माता पिताओं ने भी ऐसी हालत में ठीक इसी तरह महसूस किया और यदि वे यह समझने की कोशिश करें कि उनका शिशु भी दूसरे शिशुओं की तरह औसतन स्वस्थ और सामान्य है तो वे भी कुछ ही दिनों में यह मानने लग जायगें

७५० **शिशु की खुराक** —यदि आपका शिशु, जिस समय आप उसे घर लाये हैं, साढ़े पाँच पौंड का है तो उसे दिन में हर तीन घटे के बाद

खुराक देनी पड़गी। औसतन हर खुराक की मात्रा अढाई औंस रहती है तथा रात को हर चार घण्टों के बाद। परन्तु जब वह सात या आठ पौंड का हो जाता है तो इसमें काफी अन्तर आ जाता है। संभवतया वह इतनी बार खुराक नहीं लेना चाहेगा। यदि आप उसे जागने पर ही खुराक देती हैं तो बीच का समय कभी कभी चार घण्टे, कभी साढे तीन या तीन घण्टे रहेगा। यदि वह नियमित समय की खुराक के क्रम पर हो तो मैं यह चाहूँगा कि जैसे ही वह आठ से नौ पौंड का हो जाय उसे चार घण्टे के क्रम से खुराक देने लगें।

सात पौंड से लेकर नौ पौंड वजन के होने के बीच के समय में बहुधा शिशु रात की खुराक की एक बोतल छोड़ने को तैयार रहते हैं। वे रात को दस बजे की खुराक के पहले ही सोने लग जाते हैं और बाद में रात को ग्यारह या बारह बजे जागा करते हैं।

ऐसे शिशु की मा को मैं इसके लिए उत्साहित करने के पक्ष में हूँ कि वह इसके लिए तैयार रहे और जाग कर इसका लाभ उठाये और सोने के पहले उसे खुराक दे दे। इसके बाद यह उम्मीद करे कि वह अब चार या पाँच बजे तक सोता रहेगा। इस तरह रात की एक खुराक छुड़वाने में उसे सहायता करके वह एक और भी बात से आश्वस्त होगी कि शिशु का विकास सामान्य रूप से हो रहा है। इस तरह एक खुराक कम की जाये तो सारी खुराक को कम बोतलों में बाँट दिया करें (यानी खुराक कम नहीं करके बोतलें घटा दें)।

शुरू में सदा इस बात पर खास तौर से ध्यान देने की जरूरत है कि शिशु को वह जितना चाहता है उससे अधिक दूध ठूँसने की जरूरत नहीं है और न बाद में अधिक ठोस खाना देने की कोशिश करें। आप यह काम मन में यह महसूस करके करती हैं कि यदि वह थोड़ा मोटा ताजा हो जायेगा तो उसमें रोगों से बचने की ताकत बढ जायेगी, इसीके लिए आप उसके मुँह में कुछ और अधिक बूँदें निचोड़ना चाहती हैं। यह एक बहुत ही बड़ा लोभ है क्योंकि वह दुबला पतला सा जो लगता है। परन्तु रोगों से मुकाबले की शक्ति का मोटापे से कुछ भी संबध नहीं है। आपके शिशु का भी दूसरे शिशुओं की ही तरह विकास करने व भूख व भोजन लेने आदि का अपना ही तरीका है। यदि आप उसके मुँह में उसको भूख नहीं रहते हुए भी भोजन ठूँसती हैं तो इस तरह आप उसकी उत्सुकता व भूख का गला घोंट देती हैं और जिस रफ्तार से वह अपना वजन बढाता है उसे भी धीमा कर देती हैं।

समय से पूर्व होने वाले शिशु को उसके लिए जरूरी विटामिन नियमित मिलते रहने चाहिए। डाक्टर उसका सदा समय समय पर निरीक्षण करता रहे कि उसमें खून की कमी तो नहीं है क्योंकि गर्भ में उसे उसकी मां से लौह तत्व (आयरन) बहुत ही कम मात्रा में प्राप्त हो पाये हैं। घर आ जाने के बाद छः या आठ सप्ताह के बीच में कभी भी उसकी खुराक में ठोस भोजन जोड़े जा सकते हैं। मां बाप की उसके विकास के बारे में जैसी चिन्ता बनी रहती है उसे देखते हुए सावधानी के साथ उसे ठोस भोजन पसन्द करने के लिए पूरा पूरा समय दीजिए और जैसे उसकी उत्सुकता बढ़ती जाये तभी आप इनमें वृद्धि करती जायें। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि आप ऐसा कर के 'खाने को लेकर जो समस्याएँ पैदा होती हैं' उन्हें टाल देती हैं।

७५१ दूसरी सतर्कता जरूरी नहीं —जैसे ही वह छः या सात माह का हो जाये उसे टब में स्नान करवाया जा सकता है। मैं चाहूँगा कि मां उसे सात पौंड का होते ही इस तरह नहलाना शुरू कर दें। जब वह आठ पौंड का हो जाये तो दूसरे शिशुओं की तरह उसे भी घर के बाहर घुमाया फिराया जा सकता है और उसकी भी खिड़की खुली रखी जा सकती है (यदि तापमान ७०° है तो), और उसका वज़न जैसे ही दस पौंड हो जाय उसे सर्दियों में भी बाहर निकला जा सकता है।

जब उसे घर लाया जाता है तो माता पिता को, उसे रोगों के संक्रमण से बचाने के लिए, मुँह पर जाली डालने की जरूरत नहीं है (जैसा कि ऐसे शिशुओं या सभी शिशुओं से भेंट के समय अस्पताल में माता पिता के नज़दीक जाने पर जाली पहनायी जाती है)। उसे भी उसके परिवार में पाये जाने वाले साधारण कीटाणुओं की परवाह नहीं करना सिखाना होगा। जिस तरह किसी औसत शिशु या बच्चे की सुरक्षा के लिए किसी बाहरी व्यक्ति जिसे सर्दी या अन्य रोग हो उसके संक्रमण से बचाया जाता है, उसी तरह इस शिशु को भी उनसे बचाना चाहिए, अन्यथा दूसरी किसी तरह की अलग से सतर्कता बरतना न तो जरूरी ही है और न उचित ही है।

रक्त मिश्रण सम्बन्धी समस्या—(आर-एच फेक्टर)

७५२ यदि आपके परिवार में रक्त मिश्रण को लेकर कोई समस्या हो (आर एच फेक्टर) —आपको इस बारे में डाक्टर की सहायता की जरूरत है जो आपको यह समझा सके कि आपकी इस खास तरह की स्थिति

में यह कैसे काम करता है। सामान्य जानकारी के लिए यहाँ इस जटिल विषय की बहुत ही संक्षिप्त में थोड़ी सी जानकारी दी जा रही है।

बहुत से लोगों के खून में आर एच पाजिटिव तत्व होते हैं। कुछ लोगों के खून में आर एच नेगटिव तत्व रहते हैं। उस समय किसी तरह की समस्या नहीं उठती जब माता पिता दोनों ही आर एच पोजिटिव हों या आर एच नेगेटिव हों या मा पाजिटिव हो और पिता नेगटिव।

परन्तु कभी कभी यह कठिनाई उस समय पैदा होती है जब मा नेगेटिव होती है और पिता पोजिटिव। ऐसी परिस्थिति में (अमरीका में आठ में से एक विवाह में ऐसी परिस्थिति होती है) कुछ शिशु अपने पिता से आर एच पोजिटिव तत्व गर्भाधान में ही पा लेते हैं। इस तरह यदि एक आर-एच पाजिटिव डिंब एक आर एच नेगटिव मा के गर्भ में पनप रहा है तो प्रसव के समय उसके रक्त से एसे शिशु का रक्त मिल जाने की संभावना रहती है। मा के रक्त में तब ऐसे कुछ विरोधक तत्व पैदा हो जाते हैं जो इन विजातीय तत्वों को नष्ट कर डालते हैं। यह क्रिया ठीक उसी तरह होती है जिस तरह हमारे रक्त में ऐसे तत्व पनपते हैं जो खसरा आदि के कीटाणुओं के द्वारा शरीर पर सम्क्रमण करने पर उन्हें नष्ट कर डालते हैं। यदि मा के रक्त में अपने शिशु के रक्त में जो आर एच पोजिटिव रक्त कोष हैं उसके विपरीत तत्वों का समावेश हो जाता है और उसके रक्त में मिलकर ये तत्व पुन गर्भ नाल के द्वारा शिशु के रक्त संचारण में मिल जाते हैं तो उस समय यह कठिनाई पैदा हो जाती है। ये विपरीत तत्व शिशु के रक्त में जो उसके अपने रक्तकोष हैं उन्हें नष्ट कर डालते हैं। यदि ये रक्तकोष बहुत अधिक नष्ट हो जायें तो शिशु में ठीक जन्म के बाद ही खून की कमी हो जायेगी और उसके शरीर में जो नष्ट तत्व हैं उनसे उसे पीलिया हो जाता है और वह बीमार बना रहता है।

मा के रक्त में पहले शिशु के जन्म के समय इतने विरोधक तत्व पैदा नहीं होंगे कि शिशु के आर एच तत्व वाले रक्तकोषों को नष्ट कर सकें परन्तु इसके बाद जन्म लेने वाले हर शिशु के रक्त में इन विरोधक तत्वों की मात्रा अधिक बढ़ती जायेगी, इसलिए पहले शिशु के बाद ही कठिनाई बढ़ती जायेगी। कई बार ऐसा भी होता है कि मा को यदि किसी अकस्मात् में रक्त देना पड़े तो इसमें भी शायद उसके रक्त में पाये जाने वाले आर-एच तत्वों के विपरीत विजातीय तत्व पहले गर्भधारण के पूर्व ही पाये जाँय।

खास बात जो ध्यान में रखने की है वह केवल इतनी ही है कि आठ में से केवल एक शादी ही आर एच पोजिटिव पुरुष और आर एच नेगेटिव महिला में होती है और ऐसे बीस दम्पतियों में कहीं एक ऐसा उदाहरण मिलता है जबकि शिशु का रक्त इनको गम्भीर प्रभाव पड़ने से नष्ट हो गया हो। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि यह तो एक आध अपवाद मात्र है, आम बात नहीं है।

जुडवाँ बच्चे

एक साथ जन्म लेने वाले दो शिशु —मैंने एक बार जुड़वाँ बच्चों की माताओं से अपील की कि वे मुझे यह बताएँ कि उनकी जो अपनी समस्याएँ हैं उनका उन्होंने कैसे और क्या हल ढूंढे हैं जिन्हें मैं दूसरों तक पहुँचा सकूँ। *मुझे इस दिशा में दो सौ अत्यन्त सहायता पहुँचाने वाले पत्र* मिले। जैसा कि आप कल्पना कर ही सकती हैं कि कुछ मामलों को लेकर उनमें तीव्र मतभेद भी है, तो कई दूसरे मामलों में वे पूरी तरह से एकमत हैं।

७५३ सहायता —सभी जुड़वाँ बच्चों की माताओं का यह मत है कि यह काम बहुत ही कड़ा है, परन्तु इसका फल भी मीठा है।

आपको *जितनी भी सहायता मिल सकती हो उतनी प्राप्त करने की कोशिश* कीजिए। जितनी अधिक सहायता आपको मिलेगी उतना ही अच्छा है। यदि संभव हो तो किसी को इसके लिए रख लीजिये, चाहे इसके कारण आपको कुछ कर्जदार ही क्यों न बन जाना पड़े या फिर अपनी मा या दूसरे रिश्तेदारों से कहिए कि वे एक या दो महीनों के लिए चली आयें। जबकि घर में *जगह की तंगी या दूसरी कठिनाइ हो तो पास पड़ौस के मकान में रहने सोने की* व्यवस्था की जा सकती है। कुछ, नहीं मिलने की हालत में थोड़ी बहुत सहायता मिलना भी बहुत अच्छा है, जैसे स्कूल से लौटे बड़ी उम्र के बच्चे, सफाई करने वाली या सप्ताह में एक या दो दिन शिशुओं को रात को सम्हालने वाली। अपने पड़ौसियों को प्रोत्साहित कीजिये कि वे शिशुओं की खुराक के *किसी एक समय आपकी नियमित सहायता कर दिया करें। यहाँ तक कि जुड़वाँ* शिशुओं की तीन-वर्षीय बहन से भी बहुत कुछ सहायता मिल पाती है।

वास्तव में बहुत बड़ा सहायक तो जुड़वाँ शिशुओं का पिता हो सकता है। रात के समय शिशुओं को खुद खुराक तैयार करके देने में मा को सहायता पहुँचाकर (एक खुराक मा दे तो एक पिता, या एक रात मा शिशुओं को

खुराक दे तो दूसरी रात पिता दे) या उन्हें नहलाने में, खुराक तैयार करने में सहयोग देकर व घर का वह काम करके सहयोग पहुँचा सकता है जिसे पूरा करने के लिए मा को दिन में समय नहीं मिल पाता हो। यह व्यावहारिक सहायता से भी अधिक बढ़कर ऐसी मा के लिए अपने पति का नैतिक सहयोग है, जैसे धैर्य रखना, सराहना, सहानुभूति, प्रेमपूर्ण व्यवहार आदि। जुड़वाँ शिशुओं के पिता के लिए यह एक महान अवसर है—जबकि एक शिशु के पिता को यह नहीं मिल पाता है—कि वह अपना त्याग और योग्यता प्रदर्शित कर सके।

७५४ कपड़ों की धुलाई —उन्नत देशों में लोग आधुनिक मशीनी उपकरणों से यह काम चुटकियों में कर लेते हैं। यदि संभव हो तो आप पोतड़े धोने वालों को इसके लिए रखें। उन्नत देशों (अमरीका, यूरोप) में इसके लिए स्वचालित धोने व सुखाने की मशीनें मिलती हैं और यथासंभव लोग उन्हें ऐसे समय खरीद लेते हैं। इससे घण्टों का काम बच जाता है। दूसरा, पोतड़ें, चादरें, गद्दियाँ, बिछौनियाँ आदि बरसात की मौसम में भी धुली धुलायी सूखी हुइ तैयार मिलती हैं।

शिशुओं के कपड़े रोजाना या हर दूसरे दिन धोये जा सकते हैं। यह बहुत कुछ मा की सुविधा या उसे प्राप्त सुविधा पर निर्भर करता है। शिशुओं की चूतड़ों के नीचे वाटरप्रूफ कपड़ा रखकर बार बार चादरों के बदलने के झंझट से काफी छुटकारा मिल सकता है।

पोतड़ें धोने की बाहरी व्यवस्था से व परिवार के कपड़े इन दिनों धोबी से ही धुलते रहें तो मा को थोड़ी बहुत चैन की साँस मिल सकती है।

पोतड़ों के भार को आप इस तरह कम कर सकती हैं, बार बार बदलने के बजाय आप शिशुओं को जब खुराक दें तभी बदलें। चाहे आप इन्हें पहले बदल डालें या बाद में बदल लें।

७५५ काम में कमी करने के दूसरे तरीके —जुड़वाँ शिशुओं की मा अपने घर का काम बहुत ही हल्का कर देना चाहती है। मा कमरे कमरे में घूमकर सारे घर में जो काठ कबाड़ या इस समय जरूरी नहीं है ऐसा सामान व फर्नीचर बाँध करके या अलग जमाकर रख दें, इससे इन सब चीजों को साफ करने व तरतीब से जमाने सजाने की झंझटों से छुटकारा मिल जायेगा। इसके अलावा पहले वह जितना साफ करती थी उससे आधी सफाइ ही वह किया करे। वह परिवार वालों के लिए इस समय ऐसे कपड़े छाँट दे जो जल्दी से मैले न हो और न उनमें अधिक सिलवटें ही पड़, साथ ही वे आसानी से धुल

भी सकते हों और जहाँ तक संभव हो इन पर इस्त्री करने की कम जरूरत पड़े। वह इन दिनों ऐसे भोजन तैयार करे जिनके बनाने में आसानी हो और कम समय लगता हो तथा अधिक ध्यान देने की भी जरूरत नहीं पड़े। चलन चौके के लिए किसी को रख लेना बहुत अच्छा है।

७४६ सही साधन व उपकरण —यदि जुड़वाँ शिशुओं के ठीक ढंग के उपकरण जुटाये जायें तो उनसे बड़ी मदद मिलती है। कई मातायें दोनों शिशुओं के लिए एक ही पलना पसन्द करती हैं जिनके बीच में पिता कोई तख्ता या जाली डालकर दो भाग कर सकता है। शुरू के एक दो माह तक यह बहुत अच्छा काम देता है जब तक कि शिशु बड़े नहीं हो जायें। स्प्रिंग वाले पलनों से मा बाप को झोंका देने या गोदी में लिये लिये थपकाने की झंझटों से मुक्ति मिल जाती है। एक दूसरा छोटा पलना भी जरूरी है जिससे एक शिशु के रोने मचलने पर उसे दूसरे कमरे में रखा जा सकता है और दूसरे को जागने से बचाया जा सकता है। दो मंजिले मकान में दिन के समय नीचे के हिस्से में शिशुओं का पलना व उनके कपड़े आदि पड़े रहें। रात को ऊपर उन्हें लाये रखने का इन्तजाम हो। सीढ़ियों में रात को रोशनी रखें। बहुत से उपकरण लोगों से माँग कर लाये जा सकते हैं या (पुराने) काम में बरते गये खरीदे जा सकते हैं। शिशुओं के पोतड़, कपड़े, चादरें, जरूरी सामान किसी टोकरी या गठरी में रहने दें जिससे इधर उधर साथ रखने या लाने ले जाने में व छाँटने में आसानी हो, चाय के लिए चलायी जाने वाली पहियों वाली टेबल इसके लिए ठीक रहती है जिसे आसानी से इधर उधर घुमाया जा सकता है।

७४७ नहलाना —यदि सावधानी से काम लिया जाये तो ऐसे शिशुओं के नहलाने में कमी की जा सकती है। तौलिए को पानी में भिगो कर मुँह को खाली पानी से साफ किया जा सकता है। पोतड़ लपेटने की जगह को साबुन के पानी में कपड़ा भिगोकर पोंछ लें, बाद में खाली पानी में कपड़ा भिगो कर पानी से पोंछ लें। जब तक शिशुओं की चमड़ी पर कहीं कुछ खराबी न हो तो नहलाना हर दूसरे दिन किया करें, सप्ताह में दो बार या एक ही बार। यदि दोनों या दोनों में से एक के रोने को टालना हो तो शायद ज्यादा पर उन्हें लिटा कर स्पंज को पानी में भिगो कर शरीर को पोंछ लें। इसके लिए कई तरीके हैं —जिस शिशु को पहले नहलाया जाता है उसे नहलाने के बाद ही कुछ देने वाला सहायक रहे। शिशुओं को सायंकाल को या सुबह दफ्तर जाने की तैयारी के पहले नहलायें जिससे शिशुओं का पिता भी इसमें आसानी

सहायता कर सके। अलग अलग शिशुओं के लिए अलग अलग दिन या अलग अलग घण्टे रखें। यदि आप टब में नहलाती हों तो एक को नहलाने के बाद ही यदि शिशु शान्त तबियत का हो तो उसी पानी में दूसरे को भी नहला दें, इससे समय की काफी बचत हो जायगी। नहलाने के सभी साधन, शिशुओं के पहनने के कपड़े, पालना व खुराक की बोतलें नहलाने से पहले ही अपने पास तैयार रखें।

७५८ **स्तन पान व्यावहारिक और सम्भव है** —मुझे जो पत्र मिले हैं, उनके अनुसार मैं यह विश्वास कर पाया हूँ कि जैसे एक शिशु को स्तन पान कराना संभव है, ठीक उसी तरह दोनों शिशुओं को भी स्तन पान कई महीनों तक कराया जा सकता है (इससे यह सिद्ध होता है कि मा के स्तनों में दूध बनने की कोई सीमा नहीं है)। यदि मा सही दृष्टिकोण व सही ढग से स्तन पान कराये तो स्तनों से जितना एक शिशु या दो शिशु पीना चाहते हैं उतना बराबर मिलता रहता है। यदि शिशु बहुत छोटे हैं कि स्तन पान ठीक तरह से नहीं कर पायें अथवा वे अभी भी अस्पताल में हैं, तो बाहरी क्रिया द्वारा स्तनों से दूध निकालते रहना चाहिए। परन्तु जैसे ही वे स्तन पान करने लग दोनों को एक साथ स्तनों से लगा देना चाहिए। मा ऐसी आरामकुर्सी पर बैठ जाये जिसके दोनों ओर हत्थे हो। कम से कम भी मा इसके लिए तीन तरह की बैठक कर सकती है। यदि मा करवट से या सीधी लेट जाये तो दोनों भुजाओं के बीच शिशुओं को लिटाया जा सकता है। यदि वह आराम मे सीधी बैठना चाहे तो दोनों ओर दो तकिये लगा दे जिन पर शिशुओं को लिटाया जा सकता है। इनके पैर मा की कमर की दिशा में हो और उनके सिरों को अपने हाथों में रखे वह उन्हें स्तनों से लगाये रख सकती है। ऐसा करना भी संभव है कि शिशुओं को थोड़ा बहुत एक के ऊपर एक चौकड़ी की तरह मा की गोदी में लिटा दें परन्तु इनके सिर मा के सामने की ओर हों। नीचे वाला शिशु ऐसी हालत में कुनमुनाता नहीं है।

७५९ **खुराक तैयार करना और उसे रखना** —दो शिशुओं के लिए आवश्यक खुराक तैयार करना और रखना परेशानी भरा काम है। जुड़वाँ शिशु जन्म के समय आम तौर पर बहुत छोटे होते हैं और कदाचित उन्हें हर तीन घण्टे बाद खुराक मिलनी चाहिए। इसका अर्थ यह हुआ कि चौबीस घण्टे में १६ बोतलें तैयार होंगी। इस काम को दो बार करने से बचने के लिए उबालने के दो बतन रखें। यदि रेफ्रिजरेटर में इनको रखने की समस्या हो

भी सकते हों और जहाँ तक संभव हो इन पर इस्त्री करने की कम जरूरत पड़े। वह इन दिनों ऐसे भोजन तैयार करे जिनके बनाने में आसानी हो और कम समय लगता हो तथा अधिक ध्यान देने की भी जरूरत नहीं पड़े। बरतन चौके के लिए किसी को रख लेना बहुत अच्छा है।

७५६ सही साधन व उपकरण —यदि जुड़वाँ शिशुओं के ठीक ढंग के उपकरण जुटाये जायें तो उनसे बड़ी मदद मिलती है। कई माताएँ दोनों शिशुओं के लिए एक ही पलना पसन्द करती हैं जिनके बीच में पिता कोई तख्ता या जाली डालकर दो भाग कर सकता है। शुरू के एक दो माह तक यह बहुत अच्छा काम देता है जब तक कि शिशु बड़े नहीं हो जायें। स्प्रिंग वाले पलनों से मा-बाप को झोंका देने या गोदी में लिये लिये थपकाने की झंझटों से मुक्ति मिल जाती है। एक दूसरा छोटा पलना भी जरूरी है जिससे एक शिशु के रोने मचलने पर उसे दूसरे कमरे में रखा जा सकता है और दूसरे को जागने से बचाया जा सकता है। दो मञ्जिले मकान में दिन के समय नीचे के हिस्से में शिशुओं का पलना व उनके कपड़े आदि पड़े रहें। रात को ऊपर उन्हें लाये रखने का इन्तजाम हो। सीढ़ियों में रात को रोशनी रखें। बहुत से उपकरण लोगों से माँग कर लाये जा सकते हैं या (पुराने) काम में बरते गये खरीदे जा सकते हैं। शिशुओं के पोतड़ें, कपड़े, चादरें, जरूरी सामान किसी टोकरी या गठरी में रहने दें जिससे इधर उधर साथ रखने या लाने ले जाने में व छाँटने में आसानी हो, चाय के लिए चलायी जाने वाली पहियों वाली टेबल इसके लिए ठीक रहती है जिसे आसानी से इधर उधर घुमाया जा सकता है।

७५७ नहलाना —यदि सावधानी से काम लिया जाये तो ऐसे शिशुओं के नहलाने में कमी की जा सकती है। तौलिए को पानी में भिगा कर मुँह को खाली पानी से साफ किया जा सकता है। पोतड़ लपेटने की जगह को साबुन के पानी में कपड़ा भिगोकर पोंछ लें, बाद में खाली पानी में कपड़ा भिगो कर पानी से पोंछ लें। जब तक शिशुओं की चमड़ी पर कहीं कुछ खराबी न हो तो नहलाना हर दूसरे दिन किया करें, सप्ताह में दो बार या एक ही बार। यदि दोनों या दोनों में से एक के रोने को टालना हो तो वाटरप्रूफ चादर पर उन्हें लिटा कर स्पंज को पानी में भिगों कर शरीर को पोंछ लें। इसके लिए कई तरीके हैं —जिस शिशु को पहले नहलाया जाता है उसे नहलाने के बाद ही खुराक देने वाला सहायक रहे। शिशुओं को सायंकाल को या सुबह दफ्तर जाने की तैयारी के पहले नहलायें जिससे शिशुओं का पिता भी इसमें आपकी

सहायता कर सकें। अलग अलग शिशुओं के लिए अलग अलग दिन या अलग अलग घण्टे रखें। यदि आप टब में नहलाती हों तो एक को नहलाने के बाद ही यदि शिशु शान्त तबियत का हो तो उसी पानी में दूसरे को भी नहला दें, इससे समय की काफी बचत हो जायगी। नहलाने के सभी साधन, शिशुओं के पहनने के कपड़े, पालना व खुराक की बोतलें नहलाने से पहले ही अपने पास तैयार रखें।

७५८ **स्तन पान व्यावहारिक और सम्भव है**—मुझे जो पत्र मिले हैं, उनके अनुसार मैं यह विश्वास कर पाया हूँ कि जैसे एक शिशु को स्तन पान कराना संभव है, ठीक उसी तरह दोनों शिशुओं को भी स्तन पान कई महीनों तक कराया जा सकता है (इससे यह सिद्ध होता है कि मा के स्तनों में दूध बनने की कोई सीमा नहीं है)। यदि मा सही दृष्टिकोण व सही ढंग से स्तन पान कराये तो स्तनों से जितना एक शिशु या दो शिशु पीना चाहते हैं उतना बराबर मिलता रहता है। यदि शिशु बहुत छोटे हैं कि स्तन पान ठीक तरह से नहीं कर पायें अथवा वे अभी भी अस्पताल में हैं, तो बाहरी क्रिया द्वारा स्तनों से दूध निकालते रहना चाहिए। परन्तु जैसे ही वे स्तन पान करने लगें दोनों को एक साथ स्तनों से लगा देना चाहिए। मा ऐसी आरामकुर्सी पर बैठ जाये जिसके दोनों ओर हत्थे हों। कम से कम भी मा इसके लिए तीन तरह की बैठक कर सकती है। यदि मा करवट से या सीधी लेट जाये तो दोनों भुजाओं के बीच शिशुओं को लिटाया जा सकता है। यदि वह आराम से सीधी बैठना चाहे तो दोनों ओर दो तकिये लगा दे जिन पर शिशुओं को लिटाया जा सकता है। इनके पैर मा की कमर की दिशा में हों और उनके सिरों को अपने हाथों में रखे वह उन्हें स्तनों से लगाये रख सकती है। ऐसा करना भी सम्भव है कि शिशुओं को थोड़ा बहुत एक के ऊपर एक चौकड़ी की तरह मा की गोदी में लिटा दें परन्तु इनके सिर मा के सामने की ओर हों। नीचे वाला शिशु ऐसी हालत में कुनमुनाता नहीं है।

७५९ **खुराक तैयार करना और उसे रखना**—दो शिशुओं के लिए आवश्यक खुराक तैयार करना और रखना परेशानी भरा काम है। जुड़वाँ शिशु जन्म के समय आम तौर पर बहुत छोटे होते हैं और कदाचित उन्हें हर तीन घण्टे बाद खुराक मिलनी चाहिए। इसका अर्थ यह हुआ कि चौबीस घण्टे में १६ बोतलें तैयार होंगी। इस काम को दो बार करने से बचने के लिए उबालने के दो बरतन रखें। यदि रेफ्रिजरेटर में इनको रखने की समस्या हो

तो आप दो बड़ी बोतलों में भरकर इन्हें रख लें। तब हर खुराक के समय दो कीटाणुरहित बोतलों में जरूरी मात्रा तक भर लें। खुराक पिलाने की बोतलों को आप रोजाना उबाल कर कीटाणुरहित कर ले या अधिक सुविधा हो तो भट्टी में हल्की सी तपा लें (परिच्छेद १७१ देखिए)। चूसनियों को उबालना चाहिए, भट्टी में नहीं रखना चाहिए।

उन्नत देशों में प्लास्टिक की बहुत पतली बोतलें मिलती हैं जिन्हें काम में लेकर फेंका जा सकता है, ये पहले से ही कीटाणुरहित होती हैं। रेफ्रिजरेटर में भी ज्यादा जगह नहीं घेरती हैं, आसानी से गर्म हो जाती हैं। तब केवल चूसनियों को ही उबालना पड़ता है।

७६० **खुराक देने का क्रम** —जुड़वाँ शिशुओं की अधिकांश माताओं का यह मत है कि जल्दी से जल्दी खुराक का नियमित क्रम बाँध लेना चाहिए और दोनों ही शिशुओं को एक साथ ही खुराक देनी चाहिए या एक के बाद तत्काल ही दूसरे को खुराक दी जाय। अन्यथा क्या होगा कि रातदिन यह खुराक का चक्कर चलता ही रहेगा। (कुछ माताओं का यह कहना है कि यदि जरा अच्छे ढग से शिशु की इच्छा होने पर ही खुराक देने का तरीका अपनाये जाये तो यह अधिक व्यावहारिक है। वे पहले शिशु के जाग कर रोने की बाट देखती हैं और जैसे ही पहला शिशु खुराक पूरी कर लेता है तो उसी समय दूसरे शिशु को भी जगा देती हैं।) बहुत से शिशुओं को कुछ ही दिनों में नियमित खुराक लेने की टेव पड़ जाती है। यदि एक शिशु समय से पहले ही जागकर परेशान करने लगे तो आप उसे थोड़ी देर तक थपथपायें इस आशा से कि वह फिर सो जायेगा। परन्तु यदि वह जोरों से रोने लग तो आपको उसकी बात माननी ही होगी और उसे समय से पहले खुराक देनी ही पड़ेगी। परन्तु आप दिनों दिन शिशु की पाचनक्रिया को आधार मानते हुए इस बारे में कड़ाई बरतती जायें कि वह नियमित खुराक लेने का आदी हो जाये। खुराक के समय एक शिशु के मुँह में बंद चूसनी देने से उसके शान्त पड़े रहने से भी इस काम में अच्छी सहायता मिल जाती है। कुछ ऐसे भी मामले होते हैं जहाँ यदि शिशु चिड़चिड़ा व अधिक परेशान करनेवाला होता है तो नियमित क्रम से खुराक देने में काफी मुसीबत रहती है। तब उसको देर तक रोते रखने के बजाय उसकी माँग पर खुराक अनियमित समय पर ही क्यों न हो दे दी जानी चाहिए।

अधिकांश जुड़वाँ शिशु समय से पहले पैदा होते हैं और छोटे होते हैं।

तब इन्हें तीन घंटे की खुराक पर रखना पड़ता है। कम से कम दिन के समय तब तक कि इनका वज़न छः या सात पौंड न हो जाये ऐसा करना जरूरी है। यदि एक शिशु बहुत छोटा है तो उसे तीन घण्टे की खुराक के क्रम से खुराक दी जानी चाहिए, परन्तु यह छोटा शिशु भी रात को चार घण्टे के क्रम से खुराक लेने लगेगा।

७६१ खुराक की बोतलें कैसे दी जायें? —आप दोनों शिशुओं को खुराक कैसे दें? इसके कई तरीके हैं। यदि आपके यहाँ कोई ऐसा सहायक हो जो एक समय नियमित मदद दे सके तो आप दोनों एक एक शिशु को खुराक दे सकती हैं। कुछ ऐसी भी माताएँ हैं जिन्होंने अपने एक शिशु की ऐसी आदत डाली कि वह दूसरे से आधा घण्टे पहले जाग जाता है।

परन्तु बहुत सी माताओं का यह अनुभव है कि दोनों एक साथ ही जागते हैं। उस समय सबसे बड़ी परेशानी और सर दर्द होता है जब एक को खुराक दी जाये और दूसरा बुरी तरह से रोता रहे। इसका एक उपाय तो आरम्भ के दिनों में यह है कि दोनों शिशुओं को सोफा या बिस्तर पर लिटा दें मा की अगल बगल में, उनके पैर मा की पीठ की ओर हों। इस स्थिति में वह एक साथ दोनों को बोतलें दे सकती है। दूसरा तरीका है बोतलों को रखने के लिए 'होल्डरों' या 'कपड़ों में लपेट कर रखने' का उपयोग करना, जब कि वह एक शिशु को खुद खुराक दे तो दूसरे को होल्डर में रखी बोतल से अपने आप खुराक लेने दे। इसके लिए उसे बारी बारी से शिशु को बदलते रहना चाहिए। कभी वह एक को खुद खुराक दे तो दूसरा खुद ही बोतल से लेता रहे। दूसरी बार अपने आप खुराक लेते रहने वाले को खुद खुराक दे और दूसरे शिशु को होल्डर में रखी बोतल से खुराक लेने दे। परन्तु यह तरीका शुरू के कुछ दिनों अच्छी तरह से काम नहीं देता है। या तो शिशु के मुँह से चूसनी छूट जाती है और वह रोने लग जाता है अथवा उसका गला रुध जाता है। तब मा जल्दी ही दूसरे शिशु को नीचे लिटाकर उसे सम्हालती है तब तक वह पहलेवाला शिशु रो रो कर सारे घर को सिर पर उठा लेता है। इन माताओं ने व्यावहारिक रूप से दोनों के लिए एक साथ बोतल 'होल्डरों में या कपड़ों में बोतल लपेट कर दोनों शिशुओं को खुद ही लेते रहें उसके तरीके को अधिक पसन्द किया है। इसमें मा के दोनों हाथ खाली रहने से वह इन्हें आसानी से सम्हाल सकती है। रहा उन्हें गोद में लेने और थपथपाने

का सवाल, इसे वह आराम से खाली समय में जल्दबाजी करने की अपेक्षा बाद में और अच्छी तरह से पूरा कर सकती है।

यदि शुरू के दिनों में खुराक की मात्रा या उसके देने के समय में अधिक अनियमितता हो तो आपको इसका लेखा रखना चाहिए कि किस समय किस शिशु ने कितनी खुराक ली है, इसके साथ ही हर शिशु के वजन और स्नान के बारे में भी समय आदि लिख लेना चाहिए। नहीं तो क्या होगा कि आप जल्दी ही भूल जायेंगी और एक शिशु को दो बार खुराक दे देंगी जबकि दूसरा भूख से बिलबिलाता रहेगा। एक डायरी या स्लेट इसके लिए रख सकती हैं या आप कार्डबोर्ड के डायल पर काँटे चिपका लें जिससे आपने खुराक किस समय दी इसका पता चलता रहे। इसे उनके अलग पालनों पर टाँक दें।

बहुत से जुड़वाँ शिशु—अकेले शिशु की तरह ही—खुराक देने के बाद यदि पेट के बल सुला दिया जायें तो मचलने लग जाते हैं। यह याद रखिए कि यद्यपि कई शिशु पेट में हवा भर जाने पर बेचैन रहते हैं, फिर भी बहुत से ऐसे हैं जिन्हें इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है। तब कुछ भी करने की जरूरत नहीं है।

७६२ ठोस भोजन खिलाना —इसे आप पूरी होशियारी से आरम्भ कीजिए क्योंकि जुड़वाँ शिशुओं के लिए यह नया नया ही है। कई माताएँ पहले एक शिशु को ठोस भोजन देती हैं तो दूसरे को केवल बोतल की खुराक पर ही रहने देती हैं। इसके बाद वे तरीका उलट देती हैं। खुराकवाले शिशु को ठोस भोजन पर ले आती हैं और ठोस भोजन लेने वाले को खुराक—ठोस भोजन दोनों को ही देती हैं। दो और तरीके हैं जिनसे थोड़े से समय की और भी बचत हो सकती है। आप ठोस भोजन को इस तरह मिला लें कि दिन में तीन बार देने के बजाय दो बार ही देना पड़े। आप इसके साथ पूरा अन्न (मक्का आदि) और फल दे सकती हैं। इसे आप इस ढंग से तैयार करें कि खुराक की बोतल जिसका छेद पिन से किया गया हो उससे दी जा सके। इस तरह दिन में उस खुराक का समय बच जायेगा जब शिशु चम्मच से खुराक निगलना सीखता है। जब शिशु ठोस भोजन लेना सीख जाये तो उन्हें गद्दे पर, पालने या सोफे पर अगल बगल में गद्दे लगाकर बिठा देना चाहिए और खुराक की बोतल देने के साथ साथ चम्मच से भी खुराक दें। ऐसी छोटी कुर्सियाँ भी होती हैं जिनमें उन शिशुओं को, जो अभी तक बैठना नहीं सीख पाये हैं, आराम से बिठाया जा सकता है। जुड़वाँ शिशुओं की माताएँ इन्हें अत्यधिक सुविधाजनक मानती हैं।

दोनों शिशुओं को एक साथ चम्मच से खुराक देते रहने से अतिरिक्त समय की बचत हो जाती है। जबकि एक शिशु अपना मुँह चलाता ही रहता है, मा दूसरे शिशु को चम्मच से खाना दे देती है। स्वास्थ्य के सिद्धान्तों के अनुसार एक ही रकाबी और एक ही चम्मच काम में लाना अनुचित है, परन्तु व्यावहारिक दृष्टिकोण से यह तरीका सर्वोत्तम है।

जुड़वाँ शिशुओं को ठोस भोजन व हाथ से पकड़े मुँह में रखने वाले भोजन जल्दी शुरू करवाने का एक और भी कारण है और इन पर अधिक भरोसा करने की जरूरत है। जैसे ही ये शिशु बारह माह के हो जायें इन्हें खुद ही अपने चम्मच से खाना सिखा देने की जरूरत है।

७६३ खिलौनों की टोकरी —एक साथ दोनों शिशुओं के रेंगते समय उनकी निगरानी रखना बहुत ही कठिन है। इसलिए ऐसा बड़ा पलना जरूरी है जिसमें खिलौने रखे रहें। सौभाग्य से जुड़वाँ शिशु इसमें खुश रहते हैं और घण्टों खेलते रहते हैं, क्योंकि उन्हें एक दूसरे का साथ मिल जाता है (यात्रा करते समय आप दूसरे पलने का उपयोग कर सकती हैं)। इन शिशुओं को दो या तीन माह के होते ही खेलने के लिए ऐसे बड़े पलने में लिटा दिया जाये। इससे क्या होगा कि शुरू से ही उन्हें अलग रहने व इधर उधर रेंगने की आदत नहीं पड़ेगी। तेज और भारी खिलौने नहीं रखने चाहिए क्योंकि खेलते समय जुड़वाँ शिशु एक दूसरे को नासमझी से इनसे मारते रहते हैं क्योंकि उन्हें यह ज्ञान नहीं होता है कि इनसे कहीं चोट भी लग सकती है। बाद में यदि कोई इससे ऊब जाये तो उसे दूसरे पलने में अकेला रख दिया जाये बाद में दूसरे शिशु को रखा जाये। इस तरह के रद्दोबदल से पलने में अकेले पड़े रहने पर भी शिशु को आनन्द मिलता है।

एक साल की उम्र के बाद जुड़वाँ बच्चों के लिए खेलने का कमरा अगर अलग रहे तो बहुत सुविधा रहती है। इस कमरे का दरवाजा खुला रहे जिससे कि शिशु टकराकर इससे चोट नहीं खा जायें और न एक दूसरे को ही चोट पहुँचायें (जुड़वाँ शिशु चुस्त चालाक व जल्दी ही शरारती हो जाते हैं) और वे खुशी खुशी आपस में घण्टों खेलते रहेंगे, जब कि अकेला शिशु जल्दी ही खेलते खेलते ऊब जाता है।

७६४ कपड़े और खिलौने—एक से हों या अलग अलग ढंग के? — कुछ माताओं का यह कहना है कि आम तौर पर मा की पसन्द एक से ही कपड़ों की होती है क्योंकि यह कपड़ों की किस्म, उपयोगिता और दामों पर

अधिक निर्भर करता है। यही कारण है कि जुड़वाँ बच्चों को एक से ही कपड़े अधिक पहनाये जाते हैं। कई माताओं का यह अनुभव है कि वे एक से कपड़े पहनना ही अधिक पसन्द करते हैं। कुछ माताओं का मत यह है कि उन्हें विभिन्न पोशाक पहनायी जायें क्योंकि बाजार में एक सी दो पोशाकें मिलना सम्भव नहीं होता है। शुरू से ही इन बच्चों को अलग अलग पहचान के कपड़े पहनाये जाते हैं इसलिए वे जुदा जुदा रंग के कपड़े पहनना अधिक पसन्द करते हैं।

कई माताओं का यह कहना है कि उन्हें शुरू से ही एक से खिलौने खरीदने पड़ते हैं नहीं तो क्या होगा कि दोनों बच्चों में होड़ ठन जायेगी और लड़ बैठेंगे। कइयों का यह भी कहना है कि कुछ कीमती खिलौनों, जैसे ट्राइसिकल, गुड़िया आदि, को छोड़ कर बाकी के खिलौने अलग अलग खरीदे जा सकते हैं और बच्चे मिल बाँटकर खेलने में शुरू से ही खुश रहना सीख जाते हैं।

मुझे इसमें सन्देह है कि माता पिता के रुख से इसमें कोई खास फर्क पड़ता हो। यदि माता-पिता यह मान कर चलें कि जुड़वाँ बच्चे अधिकांश समय अलग अलग रंग के कपड़े पहने रहें और सिद्धान्ततः जरूरी होने के कारण अपने खिलौनों को आपस में मिल बाँट कर खेलें तो वे इसी में खुश हो जायेंगे। परन्तु यदि माता पिता शुरू से ही अलग अलग चीजों पर जोर देते रहे और बच्चों के जिद्द पकड़ने पर उन्हें दिलाते रहे तो समय के साथ साथ उनकी यह जिद्द (अलग अलग चीजें लेने की) भी जरूरत से ज्यादा बढ़ती चली जायेगी। वास्तव में ठीक यही सिद्धान्त अकेले बच्चे पर भी लागू होता है। यदि माता पिता थोड़े कठोर रहें तो बच्चे मंजूर कर लेंगे और यदि माता पिता हिचकिचाते रहे तो उनकी माँग बढ़ती जायगी।

जुड़वाँ शिशुओं की अपनी अपनी अलग दराजें हों, उनके अपने सामान रखने के अलग अलग स्थान हों तथा साथ ही उनके अलग अलग कपड़े हों जो एकसे हों। उनमें से कुछ पर उनका नाम हो तो इससे उन्हें अपने व्यक्तित्व को विकसित करने का अवसर मिलता है। विभिन्न रंगों के एक से बने कपड़ों से उनमें जुड़वाँ होने के साथ साथ व्यक्तिगत पृथकता की भावना पैदा होती है। यदि एक शिशु की पोशाक सदा हरी हो और दूसरे की पीली तो लोगों को भी इनमें भेद करने व पहचानने में सहूलियत रहती है।

७६५ व्यक्तित्व —इस प्रश्न को लेकर हमारे सामने एक दार्शनिक समस्या आ जाती है कि उनके जुड़वाँ होने की भावनाओं कितना बल दिया जाय और

उनके व्यक्तित्व को कितना सराहा जाय, खास तौर से उन जुड़वाँ बच्चों में जो एक से दिखायी देते हैं। सारी दुनिया ही जुड़वाँ बच्चों के बारे में आश्चय चकित रहती है। वे उन्हें लेकर तरह तरह की बातें करते हैं, उन्हें एक सी पोशाक में, एक जैसा ही देखना चाहते हैं। वे माता पिता से अक्सर अजीब बातें इनके बारे में पूछते रहते हैं (इन दोनों में चालाक कौन है? किसे आप दूसरे से ज्यादा प्यार करते हैं)। माता पिता के लिए भी यह कठिन है कि वे दुनिया के लोगों की इस तरह की भावनाओं को अस्वीकार कर दें। वे भी उन्हें एक सा ही रखना चाहते हैं। परन्तु जुड़वाँ बच्चों पर इसका यह असर पड़ता है कि उनके बारे में लोगों के आकर्षण की जो भावनाएँ हैं वह उनकी एक सी शक्ल, पोशाक व एक से जोड़े के कारण है।

इसका अंत इस तरह आता है जैसा कि आम तौर पर जुड़वाँ बहनों में होता है कि वे तीस साल की उम्र तक पहुँच कर भी एक सी पोशाक व एक से रंग ढंग अपनाये रखती हैं, कि वे बाद में एक दूसरे के सहारे के बिना नहीं रह सकती हैं और शादी विवाह तक नहीं कर पाती हैं। इस तरह की बात से आश्चय भले ही न हो, खेद अवश्य ही होगा।

परन्तु इसका मतलब यह नहीं है कि मा बाप अपने जुड़वाँ बच्चों को कभी एक सी पोशाक ही नहीं पहनायें और कभी पहना देने पर इसके कारण शर्मिन्दा ही हों या दुनिया की जुड़वाँ बच्चों के बारे में जो भावनाएँ हैं उनसे आनन्द उठाने में संकुचित हों। जुड़वाँपन बच्चों और माता पिता दोनों के ही लिए आनन्द की बात है।

वास्तव में जुड़वाँ होने के कारण इन शिशुओं के व्यक्तित्व में विशेषता बनी रहती है। माता पिता की सतर्कता व सावधानी से जल्दी ही छुटकारा पा जाना, सहयोगी बन कर खेलने की विशेष योग्यता, अधिक से अधिक प्रेम तथा एक दूसरे के प्रति गहरी उदारता आदि गुण इनमें पाये जाते हैं।

परन्तु माता पिता इनके जुड़वाँपन पर बहुत ही अधिक जोर न डालें, न उनके नाम एक से ही रखें (क्योंकि कइ बार अलग अलग नाम रहने से भी सही बच्चे को बुलाने में भी अड़चन रहती है)। उन्हें जुड़वाँ कह कर न बुलायें वरन उनके नामों से ही संबोधित करें। उन्हें रोज ही एक सी पोशाक न पहना कर कभी कभी ही ऐसी पोशाक पहनायें। वे केवल एक दूसरे में ही घुलमिल जायें इसके पहले ही उन्हें दूसरे बच्चों में खेलने को भेज दिया करें जिससे वे उनमें भी घुलमिल सकें। अपनी इच्छा के अनुसार ही उनके अपने अलग मित्र

हों। पड़ोसियों को प्रोत्साहन दीजिये कि वे उन्हें अलग अलग एक एक को खेलने को बुलायें (ऐसे में दूसरा शिशु माता पिता के पास कुछ समय अकेला रह सकता है)।

कभी कभी ऐसे भी मामले होते हैं कि एक बच्चा अपने स्कूल के काम के लिए भी दूसरे पर पूरी तरह निर्भर हो जाता है। तब यही ठीक है कि उन दोनों को अलग कर दिया जाय। परन्तु यदि जरूरत नहीं हो तो इन्हें अलग अलग करना मूर्खता के साथ साथ निर्दयता भी है।

७६६ **पक्षपात की भावना से परेशान न हों** —एक छोटी सी सलाह और है। कभी कभी माता पिता इस चिन्ता में घुले रहते हैं कि एक शिशु के छोटे होने के कारण वे उसकी ओर अधिक ध्यान देते रहते हैं या इसलिए भी कि वह जरा अधिक चचल है। इस तरह कड़ी निष्पक्षता बनाये रखने से मशीन की तरह ऊपर से थोपी गयी भावनाओं का वातावरण बन जाता है जो नीरस होता है। प्रत्येक शिशु की यही कामना है कि उस जिन गुणों के कारण प्यार किया जाता है, उन्हें ही प्रदर्शित कर वह प्यार प्राप्त किया करे। यदि उसे यह संतोष हो जाता है कि माता पिता के हृदय में उसके लिए पूरा पूरा स्थान है तो उसे किसी तरह की जलन या कुढ़न इससे नहीं होती है कि उसके दूसरे भाई बहनों को माता पिता से कितना प्यार मिल रहा है। परन्तु यदि ऊपरी भावनाएँ रहीं तो उसे आगे चलकर इस बनावटीपन का पता चल जायगा। यदि आप दोनों को समान अवसर देने के हक को लेकर ही चलेंगे तो उनमें से एक अपने अधिकारों के प्रति सजग रहेगा और उसे पाने के लिए वकील की तरह दलीलें देने लगेगा। इन तरीकों को भी न अपनायें कि या पहले 'क' को कुर्ता पहिनायें तो 'ख' को पहले पैंट पहनायें या आज 'क' पिता के साथ रहेगा और 'ख' की कल बारी है।

७६७ **जुड़वाँ बच्चों की भाषा** —अधिकतर जुड़वाँ बच्चों की आपस में ही अपनी भाषा होती है जिनमें संकेत, बड़बड़ाना व कुछ अजीब सी ध्वनि भी होती है जिनसे वे एक दूसरे को समझा सकते हैं और एक दूसरे को समझ सकते हैं। यही कारण है कि परिवार की भाषा को ग्रहण करने में वे काफी पिछड़ रहते हैं। कई माता पिता का यह मत है कि जब तक जुड़वाँ शिशु घर की भाषा में किसी चीज की माँग नहीं करें तब तक उन्हें वह चीज नहीं दी जानी चाहिए।

माता पिता का अलग हो जाना

७६८ **क्या अलग होना आवश्यक है?** —माता पिता जो एक दूसरे से अलग होना चाहते हैं डाक्टरों से यह पूछते हैं कि शांति बनाये रखने के लिए वे यदि अलग होते हैं तो यह बच्चों के लिए बुरा तो नहीं रहेगा या वे मतभेद होते हुए भी परिवार में बने रहें। वास्तव में इसका किसी तरह से सही उत्तर देना संभव नहीं है। यह सारी बात इस पर निर्भर करती है कि आखिर वे क्यों एक साथ नहीं रह सकते हैं और क्या उनके मतभेदों को मिटाने का कोई दूसरा रास्ता नहीं है।

यह मानी हुई बात है कि जब पति-पत्नी आपस में मतभेद रखते हैं तो उनमें से एक दूसरा इसके लिए दूसरे को सबसे अधिक दोषी ठहराता है। परन्तु कोई बाहरी आदमी इस मामले को देखेगा तो आम तौर पर उसे यही लगेगा कि इन दोनों में से कोई भी नीच नहीं है वरन् बात यह है कि दोनों में से एक भी यह नहीं समझ पाता है कि वे क्या कर रहे हैं। एक मामला ऐसा भी होता है जहाँ कि पति-पत्नी में से एक यह चाहता है कि दूसरा उसकी आरज़ू मिन्नतें करे जैसा कि एक रूठा हुआ बच्चा कराना चाहता है, परन्तु इस साझेदारी में कोई भी अपना हिस्सा अदा नहीं करना चाहता है। एक दूसरे मामले में पति पत्नी में से एक रोबदाब जमाने वाला है और यह नहीं समझ पाता है कि दूसरे के मन पर इसकी क्या प्रतिक्रिया होती है और इनमें से एक के साथ जो इस तरह का व्यवहार किया जा रहा है वह अलग होने की ठान बैठता है। जहाँ पति पत्नी में विश्वास भग हो जाता है वहाँ यह बात नहीं है कि उन में से एक किसी बाहरी व्यक्ति के प्रेम में पड़ गया है वरन् वह भय के मारे या नासमझी से दूर भाग जाना चाहता है अथवा वह दूसरे का ईर्ष्या से जलाने के लिए ऐसा कदम उठा रहा है। यदि पति-पत्नी में से एक या दोनों ही विवाह सम्बंध को बनाये रखना चाहते हैं और वास्तव में प्रयत्नशील हैं तो उन्हें किसी मनोवैज्ञानिक, सामाजिक कार्यकर्ता या परिवार के समझदार व्यक्ति से सहयोग प्राप्त करना चाहिए।

७६९ **बच्चे को दोनों के प्रति वफादार रहने दीजिए** —इस तरह के अलगाव के कारण बच्चे की सुरक्षा पर कितनी आँच आयेगी यह बहुत कुछ इस बात पर है कि इस सारे मामले को किस ढंग से तय किया जाता है। जैसे ही माता पिता यह फैसला कर लें, उसके बाद जल्दी ही बच्चे को निश्चय ही यह बात बता देना चाहिए। बच्चे सदा ही परिवार में संकट पैदा

होने पर चाहे वह कैसा ही क्यों न हो परेशान रहते हैं और यदि इसे छिपा कर रहस्य ही बनाकर रखा जाता है तो वे और भी परेशान हो जाते हैं। बच्चों को जो जरूरी बातें समझाने की हैं वे ये हैं—यद्यपि माता पिता अलग हो रहे हैं फिर भी ये बच्चे उन दोनों के ही बने रहेंगे और वे उनसे मिल भी सकेंगे और माता पिता दोनों में से कोई एक जरा भी बुरा नहीं है। यह एक ऐसा कठोर नियम है जिसका उन्हें पालन करना ही चाहिए। यह मानव स्वभाव है कि दोनों में से एक दूसरे को बुरा ठहरायेगा ही और बच्चों से भी ऐसी ही आशा रखेगा। बच्चों के लिए यह सोच बैठना बहुत ही भयानक है कि उन दोनों में से एक बहुत बुरा है। माता पिता के अलग हो जाने पर भी बच्चे का उनमें ऐसा ही विश्वास होना चाहिए जैसा कि मिलेजुले दम्पति में उनके बच्चे विश्वास रखते हैं। इसके अलावा दोनों में से एक यदि बच्चों को अपनी ओर कर भी लेता है तो किशोरावस्था में अचानक ही वह अपने निकट के लोगों के सम्पर्क में आने पर अपना विश्वास खो बैठता है और बहुधा अपना सारा संबंध ही विच्छेद कर लेता है या एक पक्ष को छोड़ कर दूसरे के यहाँ चला जाता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि यदि बच्चों को निष्पक्ष रहने दिया जाये तो दोनों के लिए बाद में अच्छा अवसर रहता है कि वे उनसे प्रेम और आदर पा सकेंगे।

आप किन शब्दों में अपने परिवार से अलग होने की बात बच्चे को कहें? यह बच्चे की उम्र और वह कितना जानना चाहता है इस पर निर्भर करता है। छोटे बच्चे की मा उसे यह कह सकती है, "तुम्हारे पिताजी और मेरे बीच काफी लड़ाई झगड़े और कलह होता रहता है—ठीक उसी तरह जैसे तुम और एक दूसरा लड़का आपस में झगड़ते हो। इसलिए हमने फैसला कर लिया है कि अगर हम एक मकान में नहीं रहेंगे तो बाद में लड़ाई झगड़ा भी नहीं होगा। फिर भी तुम्हारे पिताजी तुम्हारे पिताजी ही बने रहेंगे और मैं तुम्हारी मा ही बनी रहूँगी।" ये बातें उस छोटे बच्चे को समझायी जा सकती हैं जो यह समझ सकता हो कि लड़ाई झगड़े और कलह क्या होता है। बड़ी उम्र का बच्चा अलग होने के कारणों को और अधिक स्पष्टता से जानना चाहेगा। मैं इस पक्ष में हूँ कि आप उसे संतोष दिलाने के लिए ठीक उत्तर दें परन्तु किसी के ऊपर दोषारोपण न करें।

एक दूसरे से आपस में बहस करने में किसी तरह की शर्म नहीं है। ऐसे मा-बाप जिनकी आपस में कम बनती है, अपनी बातचीत या गर्म बहस

को बच्चों से छिपा कर रखना चाहते हैं और वे इस बात पर भरोसा किये रहते हैं कि जो कुछ हो रहा है, उसकी जानकारी बच्चों को नहीं है। निश्चय ही गर्म बहस या लड़ाई झगड़ा हो उस समय बच्चों को दूर ही रखा जाय, परन्तु आप इस बात के भरोसे नहीं रहें कि बच्चों को इस तनाव का तनिक भी पता नहीं है। यदि कोइ बच्चा ऐसे समय अचानक ही कमरे में चला आये तो यह बहुत ही अच्छा है कि उसे समझा दिया जाये कि उनकी आपस में बहस चल रही थी, परन्तु आप यह नहीं करें कि तत्काल चुप हो जायें और कड़े शब्दों में बच्चे को कमरे के बाहर निकल जाने को कहें। पति पत्नी दोनों के लिए व बच्चों के भी हित में है कि इसे मान लिया जाय और छिपा कर नहीं रखा जाये कि कलह होना जीवन के क्रियाकलापों में से एक नहीं है, यहाँ तक कि ऐसा बड़े लोगों में भी होता है कि लोग कभी कभी आपस में लड़ते झगड़ते भी हैं, फिर भी एक दूसरे का प्रेम और आदर भी करते रहते हैं और कलह का मतलब यह नहीं कि मानों कोइ तबाही हो जायेगी।

७७० बच्चों के लाभ के लिए उनके रहन-सहन का इन्तजाम — अलग हो चुके हैं ऐसे माता पिता में से एक एक के पास बच्चा कितने समय तक रहे यह आपसी व्यवस्था या परिस्थितियों पर निर्भर करता है। यदि माता पिता अलग होने पर एक ही शहर में रहते हों या उनकी दूरी ज्यादा नहीं हो और बच्चा अगर मा के पास रहता हो तो सप्ताह के अंत में या पिता के काम से अवकाश के दिनों में उनके पास जाया करे। चाहे यह भेंट सप्ताह में एक बार या साल में एक बार ही क्यों न हो उसके लिए यह उचित है कि ऐसी भेंट को नियमित रखा जाय और पिता के लिए यह बहुत जरूरी है कि वह ऐसी भेंट को टाला न करे, न उसे दुत्कारा ही करे।

ऐसी व्यवस्था अच्छी तरह से काम नहीं देती है जबकि बच्चा साल में छः महीने पिता के पास रहता है और छः महीने मा के पास रहता हो। इससे उनके पढने लिखने की व्यवस्था बिगड़ जाती है और वे एक दूसरे से कइ दिनों तक अलग रहते हैं और वे सोचने लग जाते हैं कि उनका जीवन दो हिस्सों में बँटा हुआ बहुत ही बुरी तरह का है।

अलग होने वाले माता पिता में से एक भी यदि बच्चे को अपने साथ रखते समय उसके दिमाग में ठूँस ठूँस कर जो कुछ बीती बात है उसे भरने की कोशिश करेगा या दूसरे की आलोचना करेगा तो यह अच्छा नहीं रहेगा। इसके कारण यह होगा कि बच्चा जब किसी एक के पास रहेगा तो भी वह

परेशान सा रहेगा। अत में फल यह होगा कि इसका उल्टा ही नतीजा निकलेगा और वह स देहशील मा या बाप के लिए उदासीन हो जायेगा। अलग होने के सभी मामलों में खासकर जबकि वे आपस में बच्चे को उचित रूप से अपने पास रखने या उनमें से किसी एक से भेंट करना पसन्द नहीं करे तो बच्चों की जिम्मेदारी के सवाल पर हड्डी के टुकड़े को लेकर कुत्तों की तरह लड़ने की अपेक्षा किसी मनोवैज्ञानिक से सलाह लेनी चाहिए कि ऐसी हालत में बच्चों की अच्छी से अच्छी क्या व्यवस्था हो सकती है (परिच्छेद ५७०)।

नौकरी करने वाली या श्रमजीवी मा

७७१ काम करना चाहिए या नहीं? —कई माताओं को अपने जीविकोपार्जन के लिए कामकाज या नौकरी करनी पड़ती है। आम तौर पर उनके बच्चों क लालनपालन की कोई दूसरी ठीक व्यवस्था हो जाने क कारण गड़बड़ी नहीं होती है। परन्तु बहुत से बच्चों का ठीक ढंग से व्यवस्थित लालन-पालन नहीं हो पाने के कारण वे आवारा हो जाते हैं और उनके जीवन के विकास की अच्छी व्यवस्था नहीं हो पाती है। यदि सरकार ऐसी माताओं को—जिन्हें मजबूर हो कर काम करना पड़ता है—शिशु होने पर अच्छा भत्ता व अन्य दूसरी सहूलियतें देने की व्यवस्था करे तो अत में इस समय जो खर्च किया जायेगा उसका फल आगे चल कर अच्छा निकलेगा। आप इसे इस तरह से रख सकते हैं—देश के लिए सुयोग्य सुव्यवस्थित नागरिकों का होना ही अपने आप में एक सबसे बड़ा धन है और यदि बचपन में माता पिता की ओर से उनको समुचित लालन पालन व देखरेख मिले तभी यह संभव है। इसमें कोई औचित्य या समझदारी की बात नहीं है कि मा दफ्तरों में या इधर उधर काम करती फिरे और अपने बच्चों क रखने के लिए किसी और आदमी को कुछ रकम दे दिया करे।

कुछ माताएँ—जिन्हें किसी हुनर अथवा दस्तकारी का प्रशिक्षण हो—वे बिना काम किये घर बैठे उकता जाती हैं। वे अपने लिए काम करना बहुत जरूरी समझती हैं। मुझे इसमें कोई आपत्ति नहीं है यदि मा के मन में ऐसी प्रबल भावनाएँ हों तो वह अपने शिशुओं की पूरी-तरह से अच्छी व्यवस्था करने के बाद ऐसा कर सकती है क्योंकि मन से असन्तुष्ट मा अपने बच्चों का लालन-पालन अच्छी तरह से नहीं कर पाती है।

ऐसी माताओं के बारे में आपकी क्या राय है जिनके लिए काम करना या नौकरी करना पूर्णतया जरूरी नहीं है परन्तु वे घर खर्च को व्यवस्थित रखने या आमदनी में वृद्धि करके अथवा अधिक संतुष्ट जीवन बिताने के लिए ऐसा करती हैं? इनका उत्तर देना बहुत कठिन है।

मा के लिए यह बात जानना बहुत ही जरूरी है कि जितना ही कम उम्र का बच्चा है उतनी ही उसको दृढ़, वात्सल्यपूरित हृदय से प्रेम उड़ेलने वालों की जरूरत रहती है जो उसकी लगातार देखरेख कर सकें। बहुत से मामलों में मा ही एक ऐसी होती है जिससे बच्चे के मन में यह भावना घर कर जाती है कि वही एक ऐसी है जिसे वह अपनी कह सकता है और जिसकी छत्रछाया में वह पूरी तरह से सुरक्षित और निश्चिन्त है। वह कभी भी बच्चे के प्रति अपना जो कर्त्तव्य है उसे नहीं भूलती है और न उसके खिलाफ ही होती है, वह उससे किनारा भी नहीं काटती है और न दुभाव ही रखती है। उसी जाने पहचाने घर में वह सदा उसकी देखरेख करती रहती है। जिस दिन मा इस बात को अच्छी तरह समझ लेती है कि अबोध शिशु के लिए उसकी देखरेख कितनी महत्वपूर्ण है तो उसी दिन वह इस बात का फैसला करने की स्थिति में आ जाती है कि क्या बच्चे की महत्वपूर्ण देखरेख में मिलने वाला आत्मसंतोष अत्यन्त महत्वपूर्ण है या उसके बजाय पैसा कमाना या दूसरे काम में संतोष पाना अधिक महत्वपूर्ण है।

७७२ **माता पिता या उनकी जगह लेने वाले लोगों से बच्चे क्या चाहते हैं?** —शिशु की देखरेख के लिए अलग अलग उम्र में अलग अलग जरूरतें रहती हैं। शिशु की जरूरतें कुछ और ही होती हैं, एक साल के बच्चे की जरूरतें उससे दूसरे ही ढंग की होती हैं या दो साल या तीन साल के बच्चे की जरूरतें इन दोनों से भी पूरी तरह अलग होती हैं। शिशु को अपने प्रथम वर्ष में मा की पूरी देखरेख की जरूरत रहती है। जो भी चीज वह खाना चाहता है, उसे मा को अपने हाथों खिलाना पड़ता है, उसे बारबार खिलाना पड़ता है, और उसका भोजन बड़ी उम्र के लोगों की अपेक्षा दूसरे ही ढंग का होता है। उसके ढेरों कपड़े धोने पड़ते हैं। शहरों में उसे अधिकतर गाड़ी में या गाड़ी में बाहर खुली हवा में ले जाना पड़ता है। उसकी भावनाओं के स्वाभाविक विकास के लिए यह जरूरी है कि कोई उसको प्यार से पुचकार कर प्रोत्साहन देता रहे और यह सोचे कि दुनिया में वही एक आश्चर्यजनक शिशु है, उसको तरह तरह के शोरगुल व बच्चों की निरर्थक बातों

परन्तु ... रखता रहे और उसकी ओर देखकर मुस्कराता रहे और ... उसके साथ रहे।

... शिशुशाला या शिशुओं को रखने के केन्द्र छोटी आयु के बच्चों ... नहीं है, ये वहाँ मा के प्रेम और वात्सल्य से कोसों दूर ... हैं। अधिकतर वहाँ बच्चों की देखरेख नपीतुली उनकी जरूरतों ... हुए मशीन के ढंग की होती है वहाँ उन्हें हृदय उंडेलकर दी जाने ... प्यार सहानुभूति नहीं मिल पाती है। इसके अलावा एक साथ रहने के कारण ... व छूत के रोगों, दस्तों, और ठंड की बीमारियों का अधिक ... रहता है।

७७२ कम से कम तीन साल के होने तक 'व्यक्तिगत देखरेख' जरूरी —ऐसे शिशु को —जिसकी मा दिन के समय उसकी देखरेख नहीं कर पाती हो—अपने ही घर में या कहीं दूसरी जगह व्यक्तिगत देखरेख में रखना चाहिए। ऐसा व्यक्ति कोई रिश्तेदार, पड़ोसी या मित्र ही क्यों न हो जिसे मा जानती हो और उस पर पूरा विश्वास हो। यदि घर में कोई नयी नौकरानी या नर्स रखी जाये तो मा को चाहिए कि उसकी देखरेख में शिशु को सौंपने के पहले उसको अच्छी तरह से जान ले। मा चाहे तो उसे ऐसी महिला को सौंप दे जिसकी बच्चों को रखने में रुचि हो, वह यह काम धन्धे की तरह नहीं करके अपने मन की तृप्ति के लिए करना चाहती हो और बच्चों को प्यार करने के कारण इसे अपनाती हो। बड़े शहरों में आपको कई ऐसे शिशुसदन मिलेंगे जहाँ मा अपने शिशुओं को रख कर चिन्ता-मुक्त हो सकती है। आप जानकारी या पूछताछ करके ऐसा सर्वोत्तम सदन ढूँढ लें। परन्तु चाहे जिस महिला को सौंपें उसका स्थिर होना व बच्चे के प्रति प्रेमपूर्ण व्यवहार रखना जरूरी है और वह महिला ऐसी होनी चाहिए जिसके यहाँ दो या तीन से ज्यादा बच्चे नहीं हों।

एक और तीन साल की उम्र के बीच में बच्चे को समय तो कम देना पड़ता है परन्तु दूसरी बातों की ओर अधिक ध्यान देने की जरूरत ... है। ऐसे शिशु के विकास में सहायता मिलेगी यदि उसके ... दूसरे बच्चे भी हों। वह अब तक देता ... अपनी अपनी भावनाएँ हैं, उसे अब अपने पै... के लिए अधिक अवसर मिलना चाहिए। उसे अ... समझ आदमी जो उसे बार बार डाँटे ... व झाड़

बच्चा उसकी देखरेख में जिद्दी व चिड़चिड़ा हो जायेगा। जिसमें अपने आत्मविश्वास की कमी है, वह कुशलतापूर्वक उनका नियंत्रण नहीं कर पायेगा। वह व्यक्ति जो चौबीस घण्टों उसके पीछे नौकर की तरह हाथ बाँधे खड़ा रहता है उसके विकास में रुकावट पैदा करनेवाला सिद्ध होता है। इसके अलावा यह ऐसी उम्र है जब एक या दो ऐसे व्यक्ति जो उसके लिए दिनरात जुटे रहते हैं और हृदय से लगाये रखते हैं, दूसरों के अलावा यह उन्हीं को केन्द्र मान कर अपनी सुरक्षा का भार छोड़ता है, यदि ये लोग गायब हो जाते हैं, बार बार बदले जाते हैं तो शिशु बुरी तरह रोने लगता है और परेशान हो जाता है। यह समय ऐसा है जब कि मा को पहली बार काम पर जाने या नया काम शुरू करने या बच्चे को रखने वाले नौकर को छोड़ने की सलाह नहीं दी जा सकती है जब कि अब तक वही बच्चे की देखरेख करते रहे हों। बहुत सी शिशु शालाओं में इतनी नर्सें या देखरेख वाले नहीं होते हैं कि एक महिला कुछ बच्चों को अपना बना कर रख सके। इनमें से कइयों को शिशुओं की देखरेख का पूरा प्रशिक्षण भी नहीं मिला होता है कि वे उनके पूर्ण विकास—शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक रूप से विकसित होने—में योग दे सकें।

इसलिए आपका शिशु यदि एक साल के लगभग हो और आपको काम पर जाना ही हो तो सबसे अच्छा तरीका उसे किसी की व्यक्तिगत देखरेख में रखना है, ठीक वैसे ही जैसे छोटे शिशु को रखा जाता है। परन्तु इस उम्र को देखते हुए ऐसी महिला को ढूढना चाहिए जो बच्चे की जरूरतें और उसकी आदतों को समझती हो और उसके साथ आसानी से निभा सकती हो और जो कुछ ही महीनों में यह काम छोड़ कर नहीं भाग जाना चाहती हो।

एक छोटे बच्चे को किसी वयस्क के साथ किस तरह परिचित करवाया जाय यह परिच्छेद ४९५ में बताया गया है।

७७४ लगभग तीन साल के होने पर नर्सरी स्कूल में भेजें —एक अच्छी नर्सरी स्कूल या शिशुशाला जहाँ प्रशिक्षित कार्यकर्त्ता हों वहाँ बच्चे को दो और तीन साल की उम्र के बीच के दिनों में रखना चाहिए (परिच्छेद ५३३)। यदि कोई अच्छी शिशुशाला दो वर्ष की आयु के बच्चे की देखरेख रखती हो और घर पर उसकी 'व्यक्तिगत देखरेख' असफल रही हो, या वहाँ बच्चे को दूसरे बच्चों के खेलने का अवसर न हो और मा यदि सायंकाल का समय बच्चे के साथ गुजार सकती हो तो उसे इसमें भर्ती करवा देना चाहिए।

से भाग ले। वह उसे बिना डर दिखाये या खिझाये या बिना चढ़ाई किये नियन्त्रण में रख सके। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि बच्चा उसके साथ और वह बच्चे के साथ खुशी खुशी आराम से निभा सके। जिस समय आप उसे नौकरी पर रखने की बातचीत करें उस समय बच्चा भी यदि आपके सामने रहेगा तो इससे बड़ी सहायता मिल सकती है। आप उसे कह सकती हैं कि वह कुछ कहने के बजाय कैसे अपनी हरकतों से बच्चे को बहला सकती है। ऐसे व्यक्ति को टाल दीजिये जो रोबदाब डालने वाली, बहस करने वाली, मुँह फुलाने वाली, चिड़चिड़ी अथवा बढ़चढ़ कर बातें बनाने वाली हो।

मेरी राय में माता पिता आम तौर पर ऐसी महिला का चुनाव करते समय यही भूलकर बैठते हैं कि वे सबसे पहले उस व्यक्ति को पसन्द करते हैं जिसका अनुभव अधिक हो। यह स्वाभाविक है कि वे ऐसी महिला के हाथ अपने बच्चे को सौंपना चाहते हैं जिसे उदरशूल या कम्हेड़े के दौरे या बच्चे की अचानक बीमारी में कैसे क्या करना चाहिए इसका अनुभव हो। परन्तु बीमारी या दुर्घटना बच्चे के जीवन में कभी कदाच आती हैं, परन्तु उसके जीवन का हर क्षण और एक एक दिन सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। यदि सही व्यक्तित्व के साथ अनुभव भी जुड़ा हो तो सोने में सुहागा है, परन्तु बेढंगा आदमी, उसे चाहे कितना ही अनुभव क्यों न हो निरथक सा है।

अनुभव की अपेक्षा सफाई और सतर्कता का होना और भी जरूरी है। आप ऐसी महिला को शिशु की खुराक ढंग से तैयार करना सिखा ही नहीं सकती जो ऐसा सीखने से इन्कार कर दे। इसके अलावा जब जरूरी होता है तो बहुत से नौसिखिये पूरी सतर्कता बरतते हैं। यही कारण है कि मीन मेख छाँटने वाली महिला रखने के बजाय तो कभी कदाच आने वाली नर्स की उपयोगिता ही अच्छी है। वह नर्स जो बच्चे को साफ नहीं रख सकती वास्तव में नर्स होने के योग्य नहीं है।

कई माता पिता की यह भावना रहती है कि यदि नर्स या परिचारिका शिक्षिता हो तो उसका बच्चे पर अच्छा असर पड़ता है। परन्तु अन्य गुणों की तुलना में साथ ही बच्चे की छोटी उम्र को देखते हुए इसकी कोई विशेष उपयोगिता नहीं है। यदि वह कुछ नये शब्द 'नमस्कार', 'प्रणाम' आदि कहना भी सीख जाये और परिवार में इन शब्दों का प्रचलन नहीं हो तो वह जल्दी ही इन्हें बिसार भी देगा।

एसी नर्स या परिचारिका जिसे एक सप्ताह में कुछ रातों को अपने परिवार या सामाजिक अभिरुचि की पूर्ति के लिए छुट्टी देनी पड़ती है तो भी वह बहुत अच्छी संतुलित परिचारिका सिद्ध होती है, बनिस्पत उस नर्स से जिसका सारा ध्यान बच्चे की ओर लगा हुआ है। इसके अलावा यदि कोई परिचारिका वृद्धा है तो यह नहीं कहा जा सकता कि वह बहुत अच्छी समझदार परिचारिका सिद्ध होगी।

एक आम समस्या यह है कि कोई परिवार का सदस्य या परिचारिका सबसे छोटे बच्चे को दूसरे बच्चों की अपेक्षा अधिक प्यार से रखती है, खास तौर से यदि वह बच्चा उसके परिवार में आने के बाद हुआ हो। वे उसे अपना शिशु कह कर पुकारती हैं। परन्तु यदि यह केवल विनोद मात्र है और वह वास्तव में दूसरे बच्चों के लिए भी उतनी ही ममताभरी है तो कोई बात नहीं। वे जानते हैं कि इसमें कोई नुकसान नहीं है। परन्तु यदि बड़े बच्चे इस भेदभाव के शिकार हो गये हों और उनकी भावनाओं से यह झलकता हो तो उसका फिर इस काम पर रहना ठीक नहीं है। जो व्यक्ति बच्चे को पूरी सुरक्षा नहीं प्रदान कर सके उसकी गोद में बच्चा सौंपना ऐसी भयंकर भूल है जिसका ठीक किया जाना असंभव है।

पिता के स्नेह से वंचित शिशु

७७८ **जब पिता दूर देश में हो** —जब शिशु का जन्म हुआ हो और उसका विकास-काल हो और ऐसे में यदि उसका पिता दूर देश में हो तो इसका यह अर्थ नहीं है कि वह शिशु की देखरेख में किसी तरह की भूमिका अदा नहीं कर सकता है, उसके मन में शिशु की देखरेख के बारे में कोई भावना ही नहीं होगी या शिशु दूर से बुरी तरह से वंचित रहेगा। पिता को शिशु के बारे में ढेरों तस्वीरों और रोजमर्रा की उसकी गतिविधि के समाचारों की जरूरत रहती है। अब पत्नी अपने पति को पत्र लिख रही है तो वह उन सारी बातों को सामने रखेगी जिन्हें वह जरूरी समझती है, जैसे शिशु स्वस्थ है, ठीक ढंग से उसका वज़न बढ़ रहा है, उसके दो दाँत निकल आये हैं, डाक्टर कहते हैं कि वह सामान्य है या वास्तव में बहुत ही आगे बढ़ा हुआ है। पिता ये बातें जानना जरूर चाहता है परन्तु वह इनसे भी अधिक जानकारी चाहता है। वह थोड़ी बहुत विगतें भी जानना चाहता है जो मा के लिए साधारण बातें हैं। आप दस मिनिट में खेलते हुए शिशु जैसी हरकतें करता है वे सब नोट कर डालें। फिर अपने पति को लिखें कि कैसे वह किसी पत्रिका के लिए मचलता

है और उसके पीठ फेरते ही उसे ले लेता है, उसके मुखपृष्ठ को मुँह में डाल कर चखता है और कड़वे स्वाद पर मुँह बिगाड़ता है, कुछ आगे झुक कर वह एक तस्वीर को टकटकी लगा कर देखता है, मानों उसे पहचानता हो, फिर वह उस पन्ने को फाड़ डालता है और उसे मुट्ठी में लेकर ऊपर सिर पर रगड़ता है, एक टुकड़ा हाथ में लेकर रेंगता हुआ दूर चला जाता है, रेडियो के पास जाकर वहाँ गंभीरता से चौकन्ना होकर देखने लगता है। आपको भी आश्चर्य होगा कि ऐसी कितनी ही बातें हैं जो पति को बतायी जा सकती हैं और पति महोदय के मन में भी इनके काल्पनिक चित्र मात्र से कितनी खुशी भर जाती होगी। अच्छे से अच्छा लेखक भी शिशु के क्रीड़ा कलापों का, उसकी बातचीत का, जो आश्चर्यजनक रूप से हृदय को छूने वाली है, आधा अंश भी सफलता से चित्रित करने में असमर्थ रहता है।

आप उसके जितने चित्र ले सकती हैं ले लें और उनमें से ठीक एक्सपोज़ होने वाले चित्र आप अपने पति को भेज दें। कोई कोई गर्वीली मां वे चित्र रोक डालती है जिनमें बच्चा रोता हुआ हो या चिड़चिड़ा लगता हो। परन्तु पिता को अपने परिवार के बारे में केवल मुस्कराहट भरे चेहरे ही नहीं चाहिए। आप नियमित रूप से अपने पति को कुछ चित्र भेजती रहें, परन्तु यह ठीक नहीं है कि आप एकदम ही चित्रों का पूरा पुलिन्दा कभी कदाच भेज दें।

इसके अलावा एक दूसरी गंभीर और जरूरी बात और भी बताने की है। पिता भी (मां की तरह) यह सोचता है कि उसकी भी परिवार में जरूरत है और वह भी एक तरह से मदद कर रहा है। यदि मां उसे चिन्तामुक्त रखने के लिए केवल यही बताये कि किस तरह जो समस्याएँ उठ खड़ी हुईं, उन्हें कैसे आसानी से उसने हल कर डाला है और कैसे अब सारी स्थिति उसके नियंत्रण में है। ऐसी हालत में पिता की भावना यह हो जायेगी कि उसकी उपयोगिता नहीं है। इसके विपरीत उसे वे सारी परेशानियाँ भी नहीं लिख भेजनी चाहिए जिनके बारे में वह कुछ भी करने में असहाय हो। फिर भी मां के दिमाग में कई महत्वपूर्ण सवाल चक्कर काटते रहते हैं। क्या वह उसे अपने साथ यात्रा पर ले जाये। क्या उसे पड़ोस पर चढ़न देकर हाथ पैर तोड़ने और कपड़े फाड़ने दिये जायें? ये ऐसे सवाल हैं जिसे यदि शिशु का पिता घर पर होता तो सहज स्वाभाविक रूप से हल करने में योग देता। वह इन्हें ऐसे अच्छे दृष्टिकोण से देखेगा जिसकी मां ने कभी कल्पना भी नहीं की होगी और

यदि ऐसी समस्याओं को हल करने में उसको भी मौका दिया जाता है तो वह भी अपने को शिशु और मा के अत्यन्त ही निकट पाता है।

मा यह सोचती है कि उसे खुद ही शिशु संबंधी गम्भीर फैसले करने में काफी सिर खपाना पड़ रहा है और यदि पतिदेव से इस बारे में सलाह ली गयी तो मामला और भी पेचीदा हो जायेगा। परन्तु चाहे अच्छा हो या बुरा हो यह मानी हुई बात है कि आगे चल कर बच्चों के विकास में दोनों का ही हिस्सा बटाना होगा। पिता अपनी लंबी अनुपस्थिति की हालत में यह सोचने लग जायेगा कि मा ने कुछ गलत चीज कर डाली हैं जिन्हें उसे घर पहुँचने पर ठीक करनी हैं तो उसके घर पहुँचने के बाद भी यह समस्याएँ लंबे समय तक और भी पेचीदी हो जायेंगी। मा (या पिता) ऐसे फैसले पर भी एक मत हो जिसे वह ठीक नहीं मानती रही हो तो बाद में आगे चलकर उसका अच्छा हल निकलने की संभावना रहती है।

७७२. बच्चे की इस कमी को पूरा करना —यह कहना मूर्खता होगी कि बच्चे के पिता की गैरहाजरी या उसकी मृत्यु का बच्चे पर कुछ असर नहीं पड़ेगा या यह सोच बैठना कि मा इस कमी को किसी और तरीके से बच्चे के लिए आसानी से पूरी कर सकेगी। परन्तु यदि समस्या को ठीक ढंग से हाथ में लिया गया तो बच्चा चाहे वह लड़का हो या लड़की, सामान्य रूप से विकास कर सकता है और ढंग से वातावरण उसके अनुकूल बनाया जा सकता है।

इस सारे मामले में मा की भावनाओं और आत्मशक्ति पर बहुत कुछ निर्भर करता है। वह अपने आपको कभी कभी एकाकी, चारदिवारी में फँसी हुई, और कभी कभी चिड़चिड़ी सी महसूस करेगी और कभी कभी वह यह सारी खीझ बच्चे पर उतारेगी। यह सब स्वाभाविक है और इससे उसे किसी तरह की गंभीर चोट नहीं पहुँचने की है। उसके लिए आवश्यक बात यही है कि वह जहाँ तक हो स्वाभाविक रूप से ही रहे, वह अपने मित्रों से संपर्क और मनोरंजन, बाहरी कामकाज जहाँ तक संभव हो सके जारी रखे। वास्तव में उस मा को सचमुच ही परेशानी होती ही है कि उसके एक शिशु या बच्चा है और कोई उसकी सहायता करने वाला नहीं हो। परन्तु वह कुछ लोगों को घर पर बुला सकती है या शिशु को लेकर कभी कभी सायंकाल अपनी सहेली के यहाँ जा सकती है। बच्चे के लिए यह बहुत जरूरी है कि उसकी मा सदा ही प्रसन्न रहने वाली रहे, न कि यह जरूरी है कि उसकी दैनिक परिचर्या में किसी तरह की कमी न हो।

एक बच्चा चाहे वह छोटा हो या बड़ा, लड़का हो या लड़की, यदि उसके पिता घर से बाहर हैं तो वह दूसरे पुरुषों से मित्रतापूर्वक रहे। यदि वह एक ही साल का हो तो उसे यह समझाने की कोशिश की जाये कि महिलाओं को छोड़कर और भी लोग (पुरुष) ऐसे हैं जो उसे प्यार से रख सकते हैं। यदि पास पड़ोस में आपका कोई मित्र न हो तो पड़ोसी या दूध वाले या ऐसे ही लोगों से बच्चे को सहानुभूतिपूर्ण सम्बोधन मिलने से भी काफी भार हल्का हो जाता है। जब बच्चा तीन साल से अधिक उम्र का हो जाये तो उसके लिए सहृदय पुरुषों के सहवास की आवश्यकता सबसे अधिक होनी चाहिए। चाहे वह लड़का हो या लड़की उसको इसके अवसर मिलने चाहिए कि वह बड़ी उम्र के पुरुषों से मिलजुल सके और अपने को उनके निकट वर्ती समझ सके। दादा, नाना, चाचा, मामा, स्कूल मास्टर, परिवार के पुराने परिचित लोग या इनमें से कुछ लोग बच्चे के पिता की कमी को पूरी कर सकते हैं यदि वे बच्चे के सहवास में रुचि रखते हों और उससे नियमित भेंट होती रहती हो। तीन साल से बड़ी उम्र का बच्चा अपनी कल्पना और आदर्शों के अनुकूल पिता की मूर्ति मन में गढ़ डालता है, चाहे उसे अपने पिता की याद हो या नहीं हो। उसे इसी से प्रेरणा मिलती रहती है। दूसरे लोग जिनसे वह मिलता है, जिनके साथ खेलता है, उनसे उसे अपनी मनोमूर्ति को स्वरूप देने का मसाला मिल जाता है। उसके दिमाग में पिता की जो तस्वीर बनी हुई है उस पर इन बातों का असर पड़ता है कि उसका पिता उसके लिए बहुत कुछ था। मा पुरुष अतिथियों का अच्छा स्वागत करके या ऐसी स्कूल जिसमें पुरुष शिक्षक अधिक हों भर्ती करवाकर या अखाड़ या खेलकूद में भेजकर मदद कर सकती है।

पिता के नहीं होने पर दो वर्ष से बड़े बच्चे को, जहाँ तक संभव हो, रोजाना ही दूसरे लड़कों के साथ खेलने के लिए विशेष उत्साह और अवसर मिलना चाहिए। इसका अधिकांश समय लड़कों की तरह के कामों में ही व्यतीत होना चाहिए। जब मा भी एकाकी रहती है तो वह भी बच्चे के सहवास में अपने को खो देना चाहती है। वह उसे भी अपने साथ घर के कामकाज, सीना पिरोना आदि में व्यस्त रख लेती है और लोगों के बारे में अपने जैसी ही भावनाएँ उसे देती है। जैसी पुस्तकें और मनोरञ्जन उसे अच्छे लगते हैं उनमें उस बच्चे की भी रुचि डाल देती है। यदि वह अपने इस महिला जगत् में बच्चे को घुमा लेती है और उसे भी यह अच्छा लगने लगता है

बनिस्पत लड़कों का सहवास जो कि उसके लिए होना जरूरी है और जहाँ उसे अपने आपको आदमी बनाना है, तो ऐसी हालत में पुरुषों की दुनिया में वह बड़ा अटपटा लगेगा। वह पुरुष होते हुए भी महिलाओं जैसे कामों में अधिक रुचि लिया करेगा। यदि मा बच्चे के साथ उसके क्रियाकलापों में रुचि ले, उसके साथ अधिक समय व्यतीत करे तो अच्छी बात है, परन्तु वह उसे ही तरीके पर आग बढ़ने दे और दूसरे लड़कों में खेलने कूदने की काफी छूट दे रखे। उसे चाहिए कि वह अपनी रुचि बच्चे पर न थापे, वरन् उसकी रुचि में खुद आगे बढ़कर भाग ले। घर पर रोजाना दूसरे लड़कों को खेलने के लिए बुला लेना और बच्चों को बाहर इधर उधर घूमने या मनोरंजन के स्थानों पर ले जाने से अच्छा लाभ पहुँचता है।

अपग बच्चा

७८० **उसके साथ स्वाभाविक बर्ताव करें**—यदि बच्चे के शरीर में किसी तरह की पगुता है तो उसको दूर करने के लिए उपचार होना चाहिए। परन्तु इससे भी अधिक यह जरूरी है कि उसके साथ स्वाभाविक व्यवहार बनाये रखा जाय। चाहे उसमें मानसिक पिछड़ापन, भेंड़ी आँखें या मिरगी के दौरे पड़ते हों, बहरापन हो, ठिंगना हो या जन्म से वेढगपन का निशान, अथवा अगों की बनावट पूरी न हो। परन्तु स्वाभाविक रूप से व्यवहार करने की बात कहना बहुत सरल है, उसे करना बहुत मुश्किल है। बच्चे में किसी भी तरह की कमी रह जाने से माता पिता का परेशान हो उठना स्वाभाविक है। इसके कारण उनमें किस तरह की प्रतिक्रियाएँ होती हैं, इसके कुछ उदाहरण यहाँ दिये जा रहे हैं।

७८१ **उसके स्वभाव पर ही उसकी खुशी निर्भर है, पगुता का इससे कोई सबध नहीं**—एक लड़के के जन्म से बायें हाथ में केवल एक अगुली और अगूठा ही था। अढाई साल का हो जाने तक वह सदा खुश रहा तथा जितना काम दाहिने हाथ से करता उतना ही उस हाथ को भी काम में लिया करता। उसकी छ वर्षीया बहिन उसे बहुत प्यार करती और जहाँ भी वह जाती उसे अपने साथ ले जाना चाहती। उसे अपने भाई के बारे में गर्व भी है और उसके हाथ को लेकर वह कभी भी परेशान नहीं होती। परन्तु मा लड़के की कमी के बारे में अधिक सतर्क है। जब कभी वह अपने बायें हाथ से कोई चीज उठाता है तो वह उस ओर आश्चर्य

से टकटकी लगा कर देखती रहती है। वह सोचती है कि बच्चे को घर में ही रखना ठीक है जिससे वह लोगों के आश्चर्य का केन्द्र न बने और न उसकी इस कमी के बारे में तरह तरह की बातें बनायी जायें। यदि वह बाजार भी जाती है तो कोई न कोई बहाना करके उसे टाल जाती है। बच्चे के लिए किसका दृष्टिकोण अच्छा है? मा का या छ वर्षीया बहिन का। इसका उत्तर ढूंढने के पहले हमें एक दूसरे ही प्रश्न का उत्तर देना होगा। क्या बच्चे में किसी तरह की पगुता अपने आप उसे अपने बारे में अधिक गभीर व शर्मिंदा बना देती है? इसका उत्तर है 'नहीं', ऐसा नहीं होता है।

वास्तव में हम सभी लोगों में थोड़ी बहुत आत्मचेतना रहती है और हमारी जो सबसे बड़ी कमजोरी है उस ओर चलाकर अपने आप ही ध्यान केन्द्रित हो जाता है। जिन लोगों की बनावट में दोष होता है उन्हें थोड़ी बहुत परेशानी होती ही है। परन्तु वे व्यक्ति जिन्होंने बहुत से अपग लोगों को देखा है यह अच्छा तरह जानते हैं कि वे बिना लज्जा, ग्लानि या पीड़ा के भाव लिए उन लोगों की तरह ही घूमते फिरते हैं जिनके अवयव सुचारु हैं। ये लोग न तो अपने दाग से परेशान नजर आते हैं, यहाँ तक कि घूमने फिरने, मनोरजन और कतिपय रोनक बातों में बिना हिचक, खुशी के साथ सामाजिक जीवन में भाग लेते हैं। दूसरी ओर, कभी कभी ऐसे भी नमूने मिलते हैं जैसे एक महिला के कान थोड़े से बड़े थे, परन्तु वे ऐसे थे कि यों ही किसी का ध्यान उधर नहीं जा सकता था, परन्तु वह इनके कारण सदा शर्म से मरी जाती थी।

दूसरे शब्दों में अंगों में गभीर दाग व्यक्ति को अपने दोषों से पीड़ित, ग्लानि, भार से दबा हुआ और अपने आपको लोगों की नजरों से छिपकर चलने वाला नहीं बनाता है।

आदमी के स्वस्थ विकास म—जिससे वह इस दुनिया के लोगों में मिलजुल सके और सुखी रह सके—यह बात महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है कि उसके माता पिता ने बचपन से ही उसे दूसरे बच्चों के साथ खेलने-खाने व समान व्यवहार करने के अवसर दिये, जिन्होंने सदा ही उसको उत्साहित किया और उसके कामों में रस लिया, उसे न तो कड़े अकुश में रखा गया, न झिड़का ही गया और न उस पर रोबदाब ही डाला गया। परन्तु आरम्भ मे ही यदि माता पिता उसके अंगदोष के कारण दुखी हैं और लज्जा अनुभव करते हैं, वे अपने बच्चे को इसके कारण दूसरे से मिलने जुलने नहीं देते और उस पर छाया की तरह छाये रहते हैं, तो इसका फल यह होगा कि वह बच्चा बड़ा भी होगा तो

अपने ही अन्तर म घुटता रहेगा और सदा अपनी कुरूपता या अपगता पर असंतुष्ट रहेगा। परन्तु माता पिता यदि उसकी कुरूपता या बेढंगेपन की ओर ध्यान न देकर सामान्य व्यवहार करते रहें, उसे बाहर आने जाने दें और लज्जा अनुभव नहीं करें, साथ ही उसे अपने साथ बाहर भी घूमने ले जाया करें चाहे कुछ लोग फब्तियाँ ही क्यों न कसे, तो बच्चा शीघ्र ही यह समझ जायेगा कि उसमें अचम्भे जैसी कोई बात नहीं है, वह भी एक सामान्य आदमी की तरह ही है।

जहाँ तक उसकी कमी को लेकर तानाकसी, इशारे या कानाफूसी की जाती है, इसके बारे में उसे शशव काल से ही इस ढग से सिखाना चाहिए कि उसके लिए इनका कोई महत्व नहीं है और वह इन्हें अनसुनी करता रहे। परन्तु यदि वह छिपता रहा और कभी कदाच बाहर निकला कि किसी ने ताना कस दिया तो एक यह फब्ती ही इतनी गहरी चोट करती है कि रोज की दस फब्तियाँ भी उसके सामने कुछ नहीं हैं, क्योंकि रोज की दस फब्तियाँ खाने वाले व्यक्ति के लिए तो ये बातें आयी गयी हो गयी हैं, परन्तु छिपने वाले के लिए तो एक ही बहुत है क्योंकि उसको अभी इसकी आदत नहीं पड़ी है।

७८२ दया की भावना दरसाये विना भी उसे अधिक खुश रखा जा सकता है —एक छ वष के लड़के के चेहरे पर जन्म से ही ऐसा बुरा दाग है कि उसके आधे चेहरे को ढँके हुए है। मा ने इसे अपना व बच्चे का दुभाग्य मान लिया है और उसके लिए दया से पसीजी रहती है। वह अपनी दो बड़ी बच्चियों पर काफी अकुश रखे हुए है, परन्तु उस बच्चे को उसने घर क कामों में हिस्सा नहीं बटाने की छूट दे रखी है। भले ही वह अपनी इन बहनों के साथ रूखा व अभद्र व्यवहार ही क्यों न करे मा उसे दड नहीं देती है। फल यह हुआ कि दूसरे बच्चों और उसकी बहनों में भी उसक लिए अच्छी जगह नहीं है।

यह बात समझी जा सकती है कि क्यों ऐसे अपग शिशु के माता पिता उस पर तरस खाकर थोड़ी बहुत छूट दिये रहते हैं और उससे किसी बात की अधिक संभावना भी नहीं करते हैं। परन्तु दया (तरस खाना) एक मादक दवा की तरह है, भले ही शुरू म किसी को यह अच्छी भी नहीं लगे वह बाद में इसीके सहारे रहने लग जाता है। यह स्वाभाविक ही है कि अपग शिशु को समझने व उससे अच्छा व्यवहार करने के साथ साथ उसे विशेष सतर्कता के साथ सम्हालने की जरूरत है। सुस्त बच्चे से कभी ऐसे

काम की आशा नहीं करनी चाहिए जो उसकी बौद्धिक शक्ति की सीमा से बाहर हो और कड़े हाथों वाले की लिखावट बेढंगी होने पर उसकी आलोचना नहीं करनी चाहिए। परन्तु अपंग बच्चे आम तौर पर विनम्र होते हैं और अपनी सामर्थ्य के अनुसार योग भी देते हैं। यदि किसी व्यक्ति की कमियों को बर्दाश्त किया जाये और उसके साथ समझदारीपूर्ण व्यवहार किया जायेगा तो हर कोइ इसमें सुख और खुशी अनुभव करेगा। अपंग बच्चा भी अपने साथ ऐसा ही व्यवहार चाहता है, उसके लिए भी वे सभी समान नियम लागू होते हैं जो दूसरे बच्चों पर लागू होते हैं।

७८३ सारे परिवार के साथ उचित बर्ताव —एक साल के बच्चे की जाँच करने पर पता चला कि वह शारीरिक और बौद्धिक विकास में बहुत सुस्त है। मा बाप उसे लेकर एक डाक्टर से दूसरे तथा एक अस्पताल से दूसरे अस्पताल को फिरते रहे। हर बार उन्हें यही एक बात कही जाती। मानसिक दोषों को दूर करने के लिए ऐसी कोइ दवाई नहीं है, फिर भी उसे सुखी व परिवार में रहने योग्य बनाया जा सकता है। परन्तु यह स्वाभाविक ही है कि मा-बाप इतने से ही संतुष्ट होने वाले नहीं हैं। बाद में वे एक नीम हकीम बाजीगर के चक्कर में फँसकर दूर दूर तक जाकर खूब बड़ी रकम खर्च करने लगे कि शायद वह जादू के ज़ोर से ठीक हो जाये। इसका फल यह होता है कि परिवार के दूसरे बच्चों की ओर पूरा ध्यान नहीं दिया जा सकता है। इसके विपरीत मा-बाप अधिक से अधिक पैसा पानी की तरह बहाकर और ऐसे प्रयत्न जारी रखने में संतुष्ट हो जाते हैं।

निश्चय ही माता पिता के लिए यह उचित और सामान्य है कि वह अपंग शिशु के हित के लिए जितना उचित हो कर सकें। परन्तु इसमें ही एक छिपा हुआ तथ्य है कि वे मन ही मन इस के लिए अपने को दोषी मानते हैं जब कि डाक्टरों और सभी ग्रन्थों का यह कहना है कि इसे केवल प्रकृति की दुर्घटना मात्र कहा जा सकता है और इसमें उनका किसी तरह का कोइ दोष नहीं है। हम लोगों का भी अपने विकासकाल में जो बातें हमने कीं और जो हमने नहीं कीं, उनके बारे में अपराधी की सी भावना पैदा की गयी। इस तरह की अपराध की भावना के वशीभूत हो माता पिता (विशेष रूप से जो भावनाओं से अधिक संचालित होते हैं) ऐसा ही कुछ कर डालते हैं जिसे उचित नहीं कहा जा सकता है। यह एक तरह का प्रायश्चित है, भले ही वे इसे इस रूप में नहीं लेते हों।

यदि माता पिता में इसी तरह की भावना हो तो उन्हें चाहिए कि वे बच्चे

के लिए सही इलाज की व्यवस्था करें और अचानक ही इसके कारण दूसरे पर जो अवहेलना का भार पड़ने वाला है, उसे कम कर दें।

७८४ उसे कितना प्यार मिलना चाहिए ? —कोई कोई बच्चा दस साल की उम्र में अपने औसत उम्र के बच्चे से कद में बहुत छोटा होता है, यहाँ तक कि वह अपनी आठ साल की बहिन से भी कद म छोटा नजर आता है। माता पिता इसे वास्तविक बीमारी समझ कर उसे डाक्टरों के यहाँ लिये फिरते हैं। इन सभी डाक्टरों का यह मत रहता है कि वह किसी भी सूरत में अपग नहीं है और न कोई कमी ही है। यह एक ऐसा बच्चा है जिसका जन्म से कद छोटा है, परतु माता पिता दूसरे ढग से भी चिन्ता किया करते हैं। वे उसे बार बार ज्यादा खाने के लिए कहते हैं जिससे उसकी शारीरिक बाढ़ हो सके। जब कभी उसके कद को लेकर उसके भाई या बहिन में मनमुटाव की नौबत आती है तो वे उसे तत्काल याद दिलाते रहते हैं कि दूसरे मामलों में वह इनसे कितना आग बढा हुआ है।

लड़कों में पहले से ही प्रतिद्वन्द्विता की भावनाएँ कम नहीं होती हैं। इसके कारण यदि छाटे कद वाला बच्चा अपने आप निराश व हताश हो जाये तो आश्चयजनक नहीं है। परन्तु दो बातें ऐसी हैं जिनके आधार पर सारा ढाँचा ही बदला जा सकता है। एक तो यह कि लडके में प्रसन्न रहने की भावना और आत्मविश्वास है या नहीं, दूसरा यह कि माता पिता उसके छोटे कद के बारे में क्या रुख अपनाते हैं।

बार बार उसे अधिक खाने के लिए माता पिता द्वारा जोर डालने पर बच्चे को अपनी हालत पर चिन्ता व परेशानी हो जाती है और उसकी भूख बढने के बजाय और कम हो जाती है। उसके मित्रों व भाई बहिनों से उनके अन्य गुणों के साथ तुलना करने से भी कोई अच्छा नतीजा नहीं निकलता है। इससे उसके कद में फर्क तो पड़ने से रहा उल्टी प्रतिद्वन्द्विता व कुढन पैदा हो जाती है। कई बार एसे अवसर आते हैं जबकि छाटे कद वाले बच्चे या घर में ही रहने वाले या भेंडा देखनेवाले बच्चे को समझाया जा सकता है कि उसकी कमियाँ जरा भी महत्त्वपूण नहीं हैं। इसके बाद धीरे धीरे विश्वास दिलाते रहने से बड़ी भारी सहायता मिलती है। यदि माता पिता परेशान हैं और बार बार इस विषय को उठाते हैं तो बच्चा भी यह सोचता है कि उसके साथ कहीं गड़बड़ी जरूर है।

७८५ भाई और बहिन भी माता पिता की तरह ही उसके प्रति

दृष्टिकोण अपनाते हैं —एक बच्चे के—जिसकी उम्र इस समय सात साल की है—जन्म से ही मस्तिष्क में लकवा था। उसकी मानसिक योग्यता पर इसका कुछ असर नहीं पड़ा था, परन्तु जिस समय वह उच्चारण करता तो बात समझी नहीं जा सकती थी और वह अपनी भुजाओं को इस तरह से हिलाता डुलाता रहता मानों उनके ऊपर किसी तरह का नियन्त्रण न हो। उसकी मा उसका ठीक उसी तरह पालन पोषण करती रही जैसा कि एक छोटे बच्चे का करते हैं, विशेषता केवल यही थी कि वह उसे विशेष चिकित्सालय में ले जाती थी जहाँ उसके अंगों को हरकत दी जाती और उसके चलने में जो रुकावट थी उसे दूर करने की कोशिश की जाती। उसके छोटे भाइ बहिन और पास पड़ोस के बच्चे उसके भले व्यवहार और उत्साह के कारण उसके साथ लग रहते। यद्यपि वह कभी कभी खड़ा भी नहीं हो सकता फिर भी वह उनके सभी खेला म भाग लेता। जब कभी वह खड़ा नहीं हो पाता तो दूसरे बच्चे उसे इसके लिए छूट दे देते। पड़ौस के स्कूल में ही वह रोजाना पढ़ने जाता। कुछ मानों म उसके अगों म प्रकृतिदत्त कमियाँ हैं, परन्तु बच्चों के खेलकूद के तरह तरह के सिलसिले बने रहते हैं और वे योजनाएँ गढ़ने और उन्हें वास्तविक रूप देने में अधिक रुचि लेते हैं। यही कारण है जिससे यह बच्चा भी इन कमियों के होते हुए भी अपने अच्छे सुझावों व सहयोग के कारण समान उम्र के साथियों में लोकप्रिय बन गया। उस लड़के के पिता जो स्वभाव से ही अधिक चिन्तित प्रवृत्ति के हैं, उन्होंने यह मत बना लिया है कि यदि उसे विशेष शिक्षा सदन में भेज दिया जाये तो वह वहाँ और भी अधिक खुश रह सकेगा क्योंकि वहाँ उस ही जैसे दूसरे बच्चे भी होंगे। उसके पिता को यह भी डर है कि जब उससे छोटा बच्चा बड़ा होकर समझने लगेगा तो वह इसकी अजीब बनावट से परेशान हो जायेगा।

यदि माता पिता अपग बच्चे को उसके वास्तविक रूप को तूल न देते हुए हार्दिक रूप से अपनाते हैं तो उसके भाइ बहिन भी उसे इसी रूप म समझा करेंगे। दूसरे बच्चे की फब्तियाँ भी कसेंगे तो उसका इन पर कुछ भी असर नहीं पड़ेगा। परन्तु माता पिता ही यदि उससे ग्लानि महसूस करने लगेंगे या उसे लोगों से छिपाया करेंगे तो उसके दूसरे भाइ-बहिन की नजरों में भी वह ऐसा ही बना रहेगा और उनके लिए भी वह अजीब बनावट का पुतला रहेगा।

७८६ माता पिता के दृष्टिकोण में भेद —बहुत से माता पिता जब कभी उनके यहाँ जन्मजात ही अपग शिशु होता है तो वे भी पहल पहल ऐसी

ही भावनाओं और सदमे से गुजरते हैं। पहले पहल उन्हें बहुत ही गहरा सदमा पहुँचता है और स्वाभाविक असंतोष भी होता है—"ऐसा हमारे परिवार में क्यों हुआ?" इसके बाद यह भावना पैदा होती है कि ऐसा कौनसा पाप हमने किया है जो यह हमें दंड दिया गया है? डाक्टर बारबार समझाता रहता है कि इसमें आपके पाप पुण्य जैसी कोई बात नहीं है। आप चलाकर भी इसे नहीं रोक सकते थे, परन्तु माता पिता को एक लंबे समय बाद जाकर कहीं ऐसा संतोष मन में मिल पाता है।

इन दिनों और बाद में भी एक नयी ही झंझट और पैदा होती है। कितने ही रिश्तेदार और जान पहिचान वाले आकर कहने लगते हैं कि वे ऐसे विशेषज्ञ को जानते हैं या ऐसा उपचार अजमाने के लिए कहते हैं, परन्तु जब मा-बाप इसके लिए मना कर देते हैं तो उनको भी असंतोष हो जाता है। उनके मन में सद्भावनाएँ रहती हैं, परन्तु वे माता पिता की परेशानी को कम नहीं कर पाते।

दूसरा स्टेज बहुधा तब आता है जब वे उस बच्चे के उपचार म ही इतना खो जाते हैं कि वे उसके इस वास्तविक विकास को समझने के लिए भी तैयार नहीं होते हैं कि वह भी वास्तव म आदमी है। वे उसकी दूसरी अच्छी विशेषताओं में, जो बिना रुकावट ही पनपती हैं, तनिक भी रुचि नहीं दिखा पाते हैं। इसके बाद धीरे धीरे उनका ध्यान बच्चे के स्वाभाविक विकास की ओर जाता है और वे सोचने लगते हैं कि यह भी ठीक उनके जैसा ही सज्जन व भला मानवीय प्राणी है, केवल उसके किसी मामले में विशेष अड़चन है। तब वे उन मित्रों और सम्बन्धियों के बारे में खीझ उठते हैं जो अभी भी बच्चे को अपंग मानकर उन्हें परेशान करते रहते हैं।

माता पिता जब इस तरह के सभी वातावरणों से गुजरते हैं तो इससे उन्हें यह शिक्षा मिल ही जाती है कि ऐसे हजारों माता पिता हैं जिन्हें ऐसा ही अनुभव हुआ होगा।

७८७ बहुत से माता-पिता को सहायता की जरूरत —अपंग बच्चे की परिचर्या और देखभाल में आम तौर पर अधिक मेहनत व परेशानी उठानी पड़ती है। उसके लिए सर्वोत्तम जीवन की प्राप्ति के लिए जो योजनाएँ तैयार की जाती हैं यह बहुत ही बुद्धिमानी का काम है। यदि आप खुद ही घबड़ा गये हैं और आपको इसका अनुभव नहीं है तो भी ऐसी बुद्धिमानी धीरे धीरे ही उदय होती है। इन सब बातों का एक ही अर्थ निकलता रहता है, वह यह है कि अपंग बच्चे के माता पिता को सही मार्गदर्शन की जरूरत रहती है

और वे इसे पाने के अधिकारी भी हैं। मैं केवल चिकित्सा या उपचार संबंधी जानकारी या सलाह के बारे में ही जिक्र नहीं कर रहा हूँ। मेरा मन्तव्य ऐसे सभी अवसरों से है जिनमें घर पर बच्चे की कैसी व्यवस्था रहे, परिवार के दूसरे सदस्यों के लिए इसके कारण पैदा होने वाली समस्याएँ, पास की स्कूल में सुविधा रहेगी या दूर के किसी विशेष स्कूल में रखा जाय, माता पिता में भी इस बारे में पाये जाने वाला असंतोष व ग्लानि की भावना आदि से है। इस मामले में कोई जल्दबाजी का रास्ता नहीं अपनाया जा सकता। विशेषज्ञों से आप समय समय पर लम्बे अर्से तक बातचीत या पत्रव्यवहार या उनकी निगरानी में बच्चे को सौंप कर इन मामलों का हल पा सकते हैं।

देश भर में अंधों, बहरों, गूँगों व अपंग बच्चों के लिए स्कूलें व अन्य संस्थाएँ हैं जहाँ आपको उचित मार्गदर्शन व सहयोग मिल सकता है। परिवार सलाहकार केंद्रों व शिशु संस्थानों में ऐसे प्रशिक्षित सलाहकार भी रहते हैं जो आपको इस दिशा में सहयोग दे सकते हैं।

अमरीका में इन दिनों ऐसे ही अपंग बच्चों के माता पिता ने अलग अलग अपंगता को लेकर स्थानीय व राष्ट्रीय स्तर पर संस्थाएँ संगठित कर रखी हैं। विशेष संस्थाओं के विशिष्ट उद्देश्य होते हैं और सब अपने माने में उपयोगी हैं। वे अपंगता संबंधी विशेष समस्याओं में माता पिता का मार्गदर्शन करते हैं, उनके अनुभवों व दिक्कतों में भी हिस्सा बंटाते हैं। राज्यों में समाज-कल्याण विभाग द्वारा स्थापित ऐसे कई केन्द्र हैं जहाँ आप पूछताछ करके पता चला सकते हैं। ऐसी संस्थाएँ विशेषज्ञों के भाषण व उनसे विचार विमर्श का भी आयोजन करती रहती हैं। वे बच्चों के लिए इस दिशा में अधिक सुविधाएँ जुटाने का भी भरसक प्रयत्न करती हैं। ये इन पर खोज करने व उपचार के लिए भी चन्दा करते हैं।

७८८ कहाँ रहे, किस स्कूल में जाये; कहाँ विशेष शिक्षा ले।— मान लीजिए कि एक बच्चे के अंग में ऐसा दोष है जिसके कारण उसकी स्वाभाविक हरकतों में रुकावट नहीं पड़ती है। वह पास के स्कूल में जाता है और उसकी नियमित शिक्षा में कोई रुकावट उस कमी के कारण नहीं आती है। उदाहरण के तौर पर, हाथ-पैरों में छोटी सी खोट, लंगड़ा या लूलापन, बदशक्ली या चेहरे पर बदसूरती का दाग आदि ऐसी कमियाँ हैं जो उसके स्वाभाविक विकास में गंभीर रुकावट नहीं डालती हैं। ऐसे बच्चे को पास पड़ोस की पाठशाला में भेजना बहुत ही अच्छा है। वह अपने जीवनकाल में

औसत लोगों के बीच में रहेगा और बचपन से ही ऐसे वातावरण में रहना आरम्भ कर देना बहुत अच्छा है क्योंकि इससे उसके मन में भी यही भावना रहेगी कि वह भी औसत लोगों की तरह ही है।

७८९ जब सम्भव हो तब नियमित स्कूल भेजा जाय —पिछले दिनों यह धारणा थी कि जिस अपग बच्चे के कारण स्कूल में थोड़ा बहुत विघ्न पैदा होता हो, जैसे ऊँचा सुनता हो या कम सुनता हो, उसे विशेष स्कूल में या ऐसे बच्चों के लिए बनाये गये विशेष बोर्डिंग हाउस में रखा जाय। इन दिनों इस धारणा में बिल्कुल ही परिवर्तन हो गया है। यद्यपि यह मानी हुई बात है कि अपग बच्चे की शिक्षा दीक्षा पूरी तरह से होना बहुत ही जरूरी है, परन्तु सबसे बड़ी जरूरत है आसपास के सामान्य वातावरण में घुलमिल जाना और इसमें उसे हार्दिक खुशी भी मिलनी चाहिए। इसका मतलब यह है कि हमें उस सामाजिक वातावरण की ओर ध्यान देना होगा जिसमें वह ऐसे लोगों के साथ रह सके जो अपग न हों या उन लोगों के साथ रहे जो उसी की तरह अपग हों। इस तरह के वातावरण उसके दिमाग में अलग अलग दुनिया की सृष्टि करेंगे। जो अपग बच्चा आरम्भ से ही घर में रहता है और परिवार वालों पर अपनी मनमानी करता रहता है जब वह इस दुनिया के कर्म क्षेत्र में खड़ा होता है तो अपनी अपगता के कारण हीन भाव से पीड़ित नहीं होगा और परिस्थितियों से मुकाबला करने का साहस भी रखेगा। उसके लिए दुनिया का दृष्टिकोण अधकचरा नहीं रहेगा, न वह अपने बारे में भी ऐसी ही धारणा रखेगा। निश्चय ही जरूरी है कि जहाँ तक संभव हो अपग बच्चे को घर पर ही रखना अच्छा है। जितना ही बच्चा कम उम्र का हो (विशेषरूप से छ या आठ साल की उम्र तक) उसे मा के गहरे प्रेम, परिचर्या व अधिक निकटता की जरूरत है। जबकि अच्छे से अच्छे अपगों के स्कूलों या बोर्डिंग हाउस में यह इतना नहीं मिल पाता है जितना उसे अपने घर में मिल सकता है। इससे आजकल यह कोशिश की जाती है कि अपग बच्चों को भी सामान्य स्कूलों में रखा जाये, उन्हें थोड़े समय के लिए खास कक्षा में रखा जाता है, बाद में अधिक से अधिक समय उन्हें औसत बच्चों के साथ ही रखा जाता है। इसके लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित शिक्षकों को रखा जाता है। कई बार शिक्षकों को यह भी शिक्षा दी जाती है कि वे किस तरह अपने विषय का ज्ञान करायें जिससे कि अपग बच्चा भी आसानी से समझ सके और शिक्षा में भाग ले सके।

किसी भी समाज या क्षेत्र में यह प्रणाली कहाँ तक सफल होती है इसका उत्तर कतिपय दूसरी बातों पर निर्भर है—विशेष रूप से प्रशिक्षित शिक्षक और उनकी योग्यता, कक्षाएँ कितनी बड़ी हैं और कितने विद्यार्थी है, अपंगता किस तरह की है और कितनी गंभीर है, अपंग बच्चे की आयु और उसका पूर्व शिक्षण आदि प्रमुख हैं।

७२० ऊंचा सुनने वाला बच्चा —वह बच्चा जो थोड़ा ऊँचा सुनता है उसे ओठों के संकेत समझने की शिक्षा देना जरूरी है, उसे संभवतया उच्चारण शुद्ध करने के लिए भी शिक्षा देनी होगी। जिस बच्चे में यह दोष अधिक गंभीर हो उसे सुनने में सहायता देने वाला यन्त्र, ओठों के संकेत समझने की शिक्षा, सुनने और ठीक उच्चारण करने की शिक्षा भी देनी होगी। जब उसके लिए जरूरी साधन-सुविधाएँ जुटा दी जायें तो उसे पड़ोस की सामान्य स्कूल में भरती करवाया जा सकता है।

७२१ पूरी तरह से बहरा या बहुत ही कम सुनने वाला बच्चा — ऐसा बच्चा सामान्य स्कूलों से कुछ भी नहीं सीख सकता है जब तक कि इसके लिए उसे विशेष तरीके से यह नहीं सिखाया जाय कि दूसरों के साथ ठीक तरह से सम्पर्क कैसे साधा जाता है। इसके लिए एक लंबे समय तक विशेष शिक्षा की जरूरत है, विशेषकर बोलने व भाषा सम्बन्धी जरूरतों को लेकर। उसे ओठों से संकेत समझने की शिक्षा के साथ सुनने में सहयोग दे सके ऐसे उपकरण भी दिये जायें।

आम तौर पर ऐसी शिक्षा केवल बड़े शहरों में ही मिल सकती है। यदि बहरा या कम सुनने वाला जिस जगह रहता है उसके पड़ोस में ही ऐसी स्कूल हो तो अढ़ाई और तीन साल की उम्र में ही उसकी शिक्षा शुरू कर देनी चाहिए। यदि यह संभव नहीं हो तो उसे चार साल के होते ही अधिकांश मामलों में इसके लिए ही बनाये गये विशेष बोर्डिंग हाउसों में, जहाँ उसकी शिक्षा दीक्षा के साथ भावनात्मक विकास की ओर भी पूरा ध्यान दिया जाता हो तथा बच्चों की विशेष जरूरतें भी पूरी की जाती हों, वहाँ भरती करवा देना चाहिए। आपको राज्य के अथवा केन्द्र के शिक्षा विभाग से बहरों के लिए विशेष स्कूलों के बारे में जानकारी लेनी चाहिए।

७२२ अंधा बच्चा —एक अंधे बच्चे को साधारण स्कूल (या साधारण नर्सरी स्कूल) से काफी सीखने को मिल सकता है तथापि उसको साथ साथ विशेष रूप से दूसरी तरह की शिक्षा देने की भी जरूरत है। आप आश्चर्य करेंगे

और खुशी से खिल उठेंगे जब आप देखेंगे कि कैसे तीन या चार साल की उम्र का अंधा बच्चा सुविधा के साथ दूसरे लोगों की तुलना में कितनी अच्छी तरह से शिक्षा पाता है। अनुभवहीन शिक्षक शुरू में जरूरत से ज्यादा सतर्कता का व्यवहार रखता है, परन्तु धीरे धीरे उसे यह पता चल जाता है कि अधिक सतर्कता बच्चे की उत्कंठा के मार्ग में बाधक बन रही है। ऐसी हालत में वह स्वयं ही उसे आगे बढ़ने देता है, फिर भी समझदारी के साथ कुछ सतर्क कदम उठाने जरूरी हैं और कुछ रियायतें भी उसे दी जानी चाहिए। दूसरे बालक भी थोड़े से सवाल उठा कर अपनी जिज्ञासा शान्त करके उसे अपनी जमात का बना लेते हैं। वे आम तौर पर उसके लिए कई रियायतें कर देते हैं और समझदारी के साथ उसको सहयोग भी देते हैं। अंधे बच्चों की शिक्षा दीक्षा के बारे में आप राज्य सरकार के शिक्षा विभाग अथवा समाज कल्याण-केंद्र से जानकारी पा सकते हैं।

७९३ मस्तिष्क में लकवा व साधारण लकवे (इन्फेन्टायल पेरेलेसिस) वाले बच्चे—इन बच्चों की शिक्षा दीक्षा के लिए विशेष कक्षाओं या कोर्स की जरूरत नहीं रहती है, इनको केवल इस रोग के विशेषज्ञों द्वारा सावधानीपूर्वक स्नायुमंडल के मालिश की आवश्यकता रहती है। ऐसी सुविधा बहुत ही कम शहरों में मिलती है। आप इसके लिए स्वास्थ्य विभाग से पूछताछ करें। मस्तिष्क पर लकवे के असर वाले बच्चे के लिए विशेष प्रशिक्षण की संभावना बहुत ही कम मिल पाती है। आप इस बारे में स्वास्थ्य शिक्षा या समाज कल्याण विभाग से पूछताछ करें।

यदि परिवार ऐसे स्थान पर रहता हो जहाँ शिक्षा दीक्षा और विशेष प्रशिक्षण की सुविधा मिल न सकती हो, तो उस स्थान से हटकर जहाँ सुविधा मिल सकती हो वहाँ जाना चाहिए।

७९४ पूरी तरह से चिकित्सा सम्बंधी सावधानी बरतें—किसी बच्चे के अंग में कैसी भी खराबी क्यों न हो, उसके माता पिता को तत्काल किसी विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए—भले ही यह सलाह किसी खानगी डाक्टर या अस्पताल से ही ली जाये। यदि उन्हें पहले ली गयी सलाह असंतोषजनक लगे या चिकित्सा बच्चे के लिए भारी पड़ने जैसी हो, तो पहले डाक्टर से मिल करके किसी दूसरे डाक्टर से सलाह लें। कई बार माता पिता एक डाक्टर से ठीक सलाह पा जाने के बाद भी खातरी के लिए दूसरे डाक्टरों से पूछते फिरते हैं, जबकि चिकित्सा प्रणाली में थोड़ा-बहुत हेरफेर या रोग के नामकरण

में फर्क हो सकता है। परन्तु इतने से ही फर्क से मा बाप चक्कर में पड़ जाते हैं और जैसे जैसे वे दूसरे डाक्टरों की सलाह के चक्कर में पड़ते हैं वैसे ही उनका सन्देह और भी बढ़ता जाता है।

यदि आपका ऐसा होशियार डाक्टर मिल जाता है जो बच्चे के रोग को अच्छी तरह समझ गया है तो आप उसीसे बच्चे की नियमित चिकित्सा करवायें। वह डाक्टर जो आपके परिवार और बच्चे को लंबे अर्से से जानता हो और चिकित्सा करता रहा हो, वह नये डाक्टर की अपेक्षा इस मामले में सही निदान करने की स्थिति में होगा। मनोवैज्ञानिक रूप से भी एक अपंग बच्चे का एक डाक्टर से दूसरे, फिर तीसरे या चौथे डाक्टर के यहाँ लिये फिरने से उसकी भावनाओं पर बुरा असर पड़ता है। यदि जिस हालत में आपका बच्चा है उसके बारे में चिकित्सा जगत् ने कोई नयी खोज की हो तो आप इसके लिए अपने डाक्टर से सलाह लें, न कि उस वैज्ञानिक के पीछे भागते फिरें। यदि उस नयी दवाई से कुछ लोगों को लाभ पहुँचा होगा तो डाक्टर उसका पता लगा लेगा और फिर यदि वह आपके बच्चे की जो हालत है उसमें जरूरी समझेगा तो उससे उपचार करेगा।

७९५ **सुस्त दिमाग** —वास्तविक सुस्त दिमाग जैसे मामलों को हम तीन श्रेणी में रख सकते हैं। शरीर या अवयवों में खराबी के कारण, ग्रन्थियों के कारण और स्वाभाविक। अवयव या शरीर संबंधी उसे मान सकते हैं जो शारीरिक दोषों के कारण हो, जैसे दिमाग में चोट आदि पहुँचने के कारण या पैदा होते समय मस्तिष्क में पूरी मात्रा में आक्सीजन नहीं पहुँच पाना आदि। गलग्रन्थियों के सुचारु रूप से काम नहीं करने के कारण भी दिमागी दोष हो जाता है। यदि शुरू में ही जाँच करवा कर शैशवकाल में ही इसका ठीक ठीक उपचार करवा लिया जाये तो ठीक भी हो जाता है या यह खराबी आगे नहीं बढ़ पाती है।

दिमागी सुस्ती के बहुत से मामले स्वाभाविक होते हैं अर्थात् ये न तो किसी अवयव या ग्रन्थियों के दोष के कारण ही हैं और न माता पिता की किसी अवहेलना के कारण हुए हैं। ऐसे बच्चे में औसत बच्चे की अपेक्षा थोड़ी सी कम अक्ल ही होती है, ठीक उसी तरह जैसे कुछ बच्चे लंबे, कुछ ठिंगने और कुछ चुस्त होते हैं। उनकी मस्तिष्क शक्ति का विकास होता रहता है परन्तु यह धीमी गति से होता है यानी वह औसत उम्र के लोगों से कुछ पिछड़ा रहता है। उसकी बुद्धिमत्ता के मापदण्ड का समीकरण इस तरह है। यदि किसी चार साल के बच्चे की अक्ल तीन साल के बच्चे जैसी है तो सोलह

साल की उम्र में उसकी बुद्धिमानी बारह साल के बच्चे जैसी होगी, अथात् (३/४=१२/१६=७५/१००)। स्वाभाविक रूप से जो इस तरह पिछड़ा हुआ है उसके विकास के लिए बहुत कुछ करने की जरूरत है। परन्तु इसका कोई इलाज नहीं है, ठीक उसी तरह जैसे नीली आँखों या चौड़े पञ्जों को ठीक करने का कोई उपचार नहीं है।

७९६ ठीक ढंग से सम्हालने पर ऐसे शिशु द्वारा सर्वोत्तम गुणों का प्रदर्शन —ऐसे बच्चे जो अपने बौद्धिक विकास में पिछड़ गये हैं उनके व्यवहार में जो गड़बड़ी नजर आती है वह उनकी योग्यता में कमी या सुस्त दिमाग होने के कारण नहीं है, परन्तु उनको गलत ढंग से सम्हालने के कारण है। उदाहरण के तौर पर मान लीजिए—माता पिता देखते हैं कि उनका बच्चा हँसने व अजीब सी लगनेवाली प्रकृति का है, तो यह संभव है कि उसे उनका पूरा पूरा प्यार नहीं मिल पाये अथवा वह अपनी इस प्रकृति के कारण ऐसा प्यार उनसे नहीं पा सके तो उसे अपनी खुशी व सुरक्षा की भावना में काफी कमी महसूस होगी। इसके अलावा वे यदि भूल से यह सोच बैठें कि उसकी इस हालत के लिए उन पर दोषारोपण किया जायेगा तो वे ऐसे निरर्थक उपचारों का सहारा लेंगे जिनसे बच्चे को लाभ पहुँचना तो दूर रहा वह और भी भौचक्का हो जायेगा। यदि वे एकदम ही इस फैसले पर पहुँच जायें कि उसको ठीक करना असंभव है और वह सामान्य स्थिति में कभी नहीं आ सकता है तो वे उसे खिलौने देने या अपनी उम्र के बच्चों के साथ खेलने या स्कूल भेजने में हिचकिचाहट या अवहेलना करेंगे। तब बच्चा अपने गुणों का सर्वोत्तम विकास इस अभाव की हालत में नहीं कर पायेगा। सबसे बड़ा खतरा उस समय है, जब माता पिता उसकी मानसिक कमी के संकेतों को अस्वीकार कर अपने लिए और सारी दुनिया के लिए यह सिद्ध करना चाहें कि उनका बच्चा कहीं भी दिमागी शक्ति में पिछड़ा हुआ नहीं है वरन् औसत दिमाग वाला है। वे यह सिद्ध करने के लिए यह करेंगे कि उसे आगे धकेलेंगे, उसे सभी तौरतरीके या हुनर सिखाना चाहेंगे जिसके लिए कि वह अभी तैयार नहीं है। उसे जल्दी जल्दी ही स्कूल में भर्ती करवा देंगे। घर पर उसके साथ स्कूल के काम में सर खपायेंगे। इस तरह के लगातार दबाव के कारण बच्चा जिद्दी और अधिक ढीठ व सुस्त हो जायेगा। वह अधिकतर अपने को ऐसी हालत में पायेगा जहाँ वह आसानी से सफलता नहीं पा सकता है। ऐसी हालत में उसका आत्म विश्वास यदि नष्ट हो जाये तो आश्चर्य की बात नहीं है।

खेद की बात तो यह है कि कम शिक्षा प्राप्त माता पिता अपने कम दिमाग वाले बच्चे को सामान्य रूप से अच्छी तरह से अपने जीवन में व्यवस्थित कर देते हैं जबकि अधिकांश उच्च शिक्षा प्राप्त परिवारों में इस बात पर और भी अधिक जोर दिया जाता है कि बच्चा स्कूल में अच्छे नंबर पाये या उसे कालेज में शिक्षा के लिए प्रवेश दिया जाये अथवा व्यवसाय में उस प्रवेश करवाया जाये। इसके कारण भी उसके दिमाग को व्यवस्थित होने में सहायता नहीं मिल पाती है।

ऐसे कई उपयोगी और प्रतिष्ठित धन्धे हैं जिनमें औसत से कम बुद्धि वाले भी आसानी से जम सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का यह अधिकार है कि ठीक वातावरण में व्यवस्थित रूप से उसका विकास हो और उसे इसके लिए उचित शिक्षा मिले कि उसमें जितनी बुद्धि है उसके अनुपात से ही वह उसे धन्धे का ठीक ढंग से संचालन कर सके।

सुस्त बच्चे को अपने ही तौरतरीकों से विकास करने दीजिए। उसकी उम्र की ओर ध्यान न देकर उसकी गतिविधि की ओर ध्यान दीजिए। उसके खाना खाने का तरीका, शौच करने की आदतें आदि से आप अनुमान लगा सकते हैं। आप अपनी ओर से उस पर कुछ न थोपें वरन् उसके विकास की जो गतिविधि है उसे ही आप प्रोत्साहन की दृष्टि से देखें। उसे ऐसे अवसर मिलने चाहिए जब वह अपने ही ढंग के खेलकूदों में अपनी पसन्द के बच्चों में (चाहे वे उससे उम्र में एक साल छोटे ही क्यों नहीं हो) खेल सके या अपने से कम उम्र के बच्चों की कक्षा में, जहाँ वह अपने को औसत बुद्धि का पाये, पढ़ सके। उसको अधिक प्यार करने व उसके एक एक बढ़ते हुए कदम को सराहने की जरूरत है।

जिस किसी व्यक्ति ने ऐसे बच्चों के समूह को देखा है, उसे वे कितने भले और प्यारे लगे होंगे, विशेष तौर से वे बच्चे जिन्हें अपने घर में हार्दिक वातावरण मिला हो। जब वे खेल पर या स्कूल के काम में व्यस्त हो जाते हैं तो उतनी ही उत्सुकता दिखाते हैं जितनी उनकी बुद्धि के औसत बच्चे (परन्तु उनसे बड़े) दिखाया करते हैं। कहने का मतलब यह है कि अधिकांश बच्चे अपने को वातावरण के अनुकूल न पाकर गुमसुम हो जाया करते हैं न कि अपनी बुद्धि में कमी की वजह से। हमारे आग यदि "वामपक्षवा" संबंधी कोई भाषण दिया जाए तो हममें से बहुत से मुँह बाये भौंचके से खड़े रहेंगे।

यह बच्चा जो अपने बौद्धिक विकास में थोड़ा सा ही पिछड़ गया हो या जो साधारण रूप से सुस्त हो तो आरंभ में घर पर ही उसकी प्यार से परिचर्या करने की जरूरत है। यही एक ऐसी जगह है, जहाँ उसे औसत बच्चे की तरह अधिक सुरक्षा मिल पाती है। यदि संभव हो तो उसे नर्सरी स्कूल भेजा जा सकता है जहाँ शिक्षक ही निर्णय करेगा कि उसे उसकी औसत उम्र वालों या औसत बुद्धि वालों के साथ रखा जाय।

७८७ बौद्धिक रूप से पिछड़े बच्चे की घर पर देखभाल —जब माता पिता को यह विश्वास हो जाता है कि बच्चे का बौद्धिक विकास पिछड़ा हुआ है तो वे डाक्टर से यह सवाल पूछते हैं कि वे उसके खेलने के लिए किस तरह के खिलौने दें तथा शिक्षा संबंधी कौनसी चीजें उसे दें, इसके साथ ही वे घर पर उसका किस तरह विशेष रूप से निर्देशन करें। आम लोगों की यह स्वाभाविक प्रवृत्ति है कि अपग बच्चा दूसरे बच्चों से सामान्यत बुरी तरह पिछड़ा हुआ होता है।

निश्चय समझिये कि पिछड़े बच्चे की जो रुचि है व उसका जैसा स्वभाव ह वह उसकी उम्र के अनुकूल नहीं है, उससे पिछड़ा हुआ है। यह रुचि और स्वभाव उसकी बौद्धिक योग्यता के अनुपात में है। वह बहुधा अपने से कम उम्र के बच्चों के साथ खेलना पसन्द करेगा और खिलौने भी रुचि के अनुकूल ही लेगा। वह पाँच या छ साल की उम्र में भी अपने जूतों के फीते बाँधना या अक्षर चुनना नहीं सीख पायेगा, परन्तु संभवतया कइ वर्षों बाद जब उसका मानसिक विकास पाँच या छ वर्ष वाले के समान होगा तो वह यह काम करने में रुचि लेगा।

औसत बुद्धि वाले बच्चे की मा को डाक्टर से पूछने अथवा पुस्तक पढकर उसकी बौद्धिक योग्यता जाँचने की जरूरत नहीं है। अधिकाश वह अपने बच्चे और पडोसी के बच्चों को देखे कि उनके खिलौनों में कितना भेद है और यह पता चलाये कि उसकी रुचि और किन किन चीजों पर है। वह यह देखती रहे कि वह क्या सीखने की कोशिश कर रहा है, जिसे वह चतुराई से सिखा दे।

पिछड़े हुए बच्चे के साथ भी ठीक ऐसी ही बात लागू होती है। आप ध्यान से देखें कि उसकी किस चीज में रुचि है। जो आपको उसके लिए उचित जँचे वे खेलने की चीजें ला दें। जिन बच्चों के साथ उसे खेलने में आनन्द आता है, यदि संभव हो तो रोजाना उन्हें जुटा दें। वह जिन कामों के सीखने में आपसे सहायता माँगे वह काम आप उसे सिखा दें।

७९८. स्कूल में उसे सही स्थान पर रखवाना जरूरी —स्कूल के मार्फत किसी खास मनोवैज्ञानिक अथवा विशेषज्ञ की सलाह ऐसे मामलों में लेने से ठीक रहता है जब कि आपको यह सन्देह हो कि बच्चा बौद्धिक रूप से कुछ पिछड़ा हुआ है (परि० ५७०)। पाँच या छ साल की उम्र में किन्डर गार्टन या पहली कक्षा में भरती किये जाने के पहले उसकी जांच की जानी चाहिए। जिस कक्षा म वह नहीं चल सके उसमें उसे दाखिल नहीं करवाना चाहिए। ऊँची कक्षा में दाखिल करा देने पर जब वह औरों से पिछड़ता रहेगा तो उसका आत्मविश्वास भी घटने लगेगा और यदि उसे एक श्रेणी पीछे रख दिया या उतार दिया तो उसके स्वाभिमान को इससे हानि पहुँचेगी और उसकी भावनाओं को भी गहरी चोट लगेगी। यदि वह थोड़ा सा ही सुस्त हुआ और स्कूल का कार्यक्रम ऐसा है कि सभी बच्चों को अपनी योग्यता दिखाने का पूरा पूरा अवसर मिल पाता है तो वह अपनी उम्र के बच्चों में आसानी के साथ आगे बढ़ जायेगा। परन्तु यदि उसका विकास कुछ अधिक पिछड़ा हुआ है और स्कूल का कार्यक्रम उस उम्र के सभी बच्चों के लिए एक सा है तो वह उस उम्र के बच्चों क साथ नहीं चल सकेगा। अतएव जब तक उसका बौद्धिक विकास उस स्तर का न हो जाये तब तक आप उसे घर पर ही खेलने में रुचि लेने दें। जब ऐसा बच्चा पहली के स्तर हो का तो उन्हें कुछ और ठहर कर किंडर गार्टेन में भरती करवाना चाहिए, क्योंकि वह यदि आगे नहीं भी बढ़ सका तो हताश नहीं होगा। इसके अलावा अगर किंडरगार्टेन का कार्यक्रम अधिक रूढ़िचुस्त नहीं हो और घर पर उसके साथ खेलने को अधिक बच्चे न हों तो आप ऐसी व्यवस्था कर सकती हैं कि वह वहाँ दो वर्षों तक रह सके।

यदि परिवार वालों ने पहले से ही यह फैसला कर लिया हो कि बच्चे को विशेष प्रशिक्षण दिया जाये तो ऐसी ही व्यवस्था करनी चाहिए या ऐसे ही बच्चों की विशेष कक्षा में उसे रखने की व्यवस्था करनी चाहिए।

कई बड़े शहरों में पिछड़े बच्चों के लिए ६, ७ या ८ साल की उम्र वालों के लिए विशेष कक्षा की सुविधा रहती है जहाँ पहले से पुस्तक-ज्ञान न करा कर यह देखा जाता है कि वे किस स्तर के हैं।

यदि आप किसी मनोवैज्ञानिक से सलाह नहीं ले सकें तो बच्चे की इस समस्या के बारे में उसके अध्यापक या हेडमास्टर से विस्तार के साथ बातचीत कीजिए। यदि उसके किसी काम की योग्यता के बारे में सन्देह हो तो आप शुरू करने के बजाय कुछ समय तक बाट देखें तो अच्छा रहेगा।

७९९ यदि अधिक सुविधा मिल सके तो बोर्डिंग स्कूल में रखें —बाद में आप परिस्थिति देख कर यह जाँच करें कि नियमित दिन के स्कूल या विशेष कक्षा में रखने से उसकी हालत में कुछ फर्क आया है क्या? यदि वह कक्षा में भी पिछड़ा हुआ है और अपनी स्थिति से खुश नहीं है या उसके इस पिछड़ेपन का परिवार के दूसरे बच्चों पर भी असर पड़ रहा हो तो संबधित सभी लोगों के लिए अच्छा यही है कि कुछ दिनों के बाद उसे बोर्डिंग स्कूल में भरती करवा दें। कम से कम माता पिता को इस मामले में सावधानी से विचार करने की जरूरत है। आप इस मामले में बोर्डिंग स्कूल में बच्चों के भरती कराने में यदि अधिक भीड़ रहती हो तो जल्दी ही इसकी तैयारी करें अन्यथा एक दो साल के बाद में नम्बर आने पर अधिक लाभ नहीं मिल पायेगा।

८०० अधिक गम्भीर रूप से पिछड़ा हुआ बालक —ऐसा बच्चा जो डेढ या दो साल का हो जाने पर भी उठ कर बैठ नहीं सके, जो लोगों में या आसपास की चीजों में जरा भी रुचि नहीं दिखाये—एक गम्भीर और जटिल समस्या पैश कर देता है। एक लंबे समय तक उसकी देखरेख ठीक उसी तरह से करनी होगी जैसे किसी शिशु की की जाती है क्योंकि उसे अपना ही पूरा भान नहीं है, उसे अपने परिवार व आसपास के वातावरण से अधिक लाभ नहीं मिल पाता है और उसे प्रोत्साहित करने का भी बहुत कम अवसर मिल पाता है। वास्तव में ऐसी परिस्थिति में क्या किया जाय इसका सही उत्तर देना कठिन है। यह बहुत कुछ बच्चे के पिछड़ेपन, उसके स्वभाव, घर के दूसरे बच्चों व अन्य लोगों पर उसका असर, जिस समय वह चपल होने लगता है उसे अनुकूल साथी मिल पाते हैं या नहीं, क्या वह उनके साथ खुश रहता है, क्या पास ही में उसके लिए विशेष शिक्षा-दीक्षा की व्यवस्था है, क्या वे लोग उसे भरती कर लेंगे और यह वातावरण बच्चे को भायेगा भी या नहीं, आदि बातों पर निर्भर करता है। बहुत कुछ यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि उसकी देखभाल करने में मा की कितनी अधिक रुचि अथवा वह उसको लेकर शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप से परेशान तो नहीं हो उठती है। इनमें से कुछ ऐसे सवाल हैं जिनका उत्तर तब तक नहीं दिया जा सकता है, जब तक कि बच्चा कई वर्षों का नहीं हो जाये।

कई माताएँ ऐसी चतुर होती हैं कि वे ऐसे बच्चों की परिचर्या और देख भाल में रुचि से भाग लेती हैं। वे ऐसे तरीकों से इन बच्चों की परिचर्या

करती हैं कि उन्हें कभी भी इसमें थकावट महसूस नहीं होती है। ऐसी मा उसके विशेष गुणों और योग्यताओं को प्रोत्साहित करती हैं और जो परेशानियाँ उसके कारण पदा होती हैं उनसे वह घबड़ाती नहीं हैं। इसके अलावा वह यह भी नहीं करती है कि चौबीसों घण्टे उसीकी देखरेख में लिपटी रहे। इन मामलों में परिवार के दूसरे बच्चे भी मा के तरीके ही अपनाते हैं। इस तरह परिवार में पिछड़े हुए बालक को ठीक तरह से रखने से उसको अपनी सर्वोत्तम योग्यताओं के प्रदर्शन का अवसर मिलता है और उसे अपने जीवन का श्रीगणेश अच्छे ढंग से करने का मौका मिल जाता है। उसे लम्बे समय तक अनिश्चित समय तक भी यदि घर पर रखा जाये तो अधिक लाभ पहुँचने की संभावना है।

एक ऐसी ही दूसरी मा भी है जो बच्चे के लिए उतनी ही ममता भरी तो है परन्तु ऐसी विशेष जरूरतों वाले बच्चे की देखरेख व परिचर्या करते करते थक जाती है और बुरी तरह परेशान हो जाती है। उसके धैर्य का अंत आ जाता है। इसके कारण उसके पति और परिवार के दूसरे बच्चे के साथ आपसी संबंध में गड़बड़ी हो जाती है और दूसरे बच्चे भी घर में ऐसे अपंग बच्चे की उपस्थिति से परेशान हो उठते हैं। मा को विशेषज्ञों की सहायता की सबसे अधिक जरूरत है। या तो मा अपने दृष्टिकोण में परिवर्तन लाये या बच्चे के लिए दूसरी ही व्यवस्था की जाये जो सबके हित में हो।

इसके अलावा कई माताएँ इस तरह की होती हैं कि वे पूरी तरह से ऐसे बच्चे की परिचर्या में अपने आपको खो देती हैं कि उन्हें पति, परिवार या दूसरे बच्चों की सुध लेने से कोई वास्ता नहीं रहता है। उसके मन पर परेशानी का भार तो जरा सा भी नहीं रहता है परन्तु वह अपनी सामान्य रुचि के दूसरे कामों में जरा भी समय नहीं दे पाती है। यदि ऐसी हालत कई दिनों तक बनी रही तो उससे परिवार को हानि ही पहुँचेगी, साथ ही पिछड़े हुए बालक को भी इससे कुछ भी लाभ नहीं पहुँच पायेगा। मा को इस मामले में कितना समय उस बच्चे के लिए और कितना परिवार के दूसरे लोगों को देना चाहिए, इसका ध्यान रखना होगा, साथ ही उसे इन कामों में चौबीसों घण्टे लगे रहने की प्रवृत्ति भी कम करनी होगी (परि० ७८७)।

८०१ चैंची आँखों वाले बच्चे —यह एक विशेष तरह का मानसिक अवयवों में किसी तरह की कमी के कारण पैदा हो जाने वाला रोग है। इसमें शारीरिक गड़बड़ी के साथ साथ मानसिक पिछड़ापन भी रहता है। आँखें

ऊपर की ओर खींची रहती हैं, और बच्चे की शक्ल मंगोल की तरह लगने लगती है। यही कारण है कि अंग्रेजी में इस रोग को 'मंगोलिज्म' कहते हैं। इस रोग के कुछ और भी विशेष ढंग के लक्षण होते हैं। शारीरिक विकास की गति धीमी होती है और बच्चे का कद पूरी साइज का नहीं हो पाता है। अधिकांश मामलों में बौद्धिक विकास भी बहुत पिछड़ा हुआ होता है परन्तु ऐसे कुछ बच्चे बहुत अच्छी तरह से विकसित होते हैं। व्यवहार व चालचलन में ऐसे बच्चे बहुधा मृदु स्वभाव के व सरल हृदय के होते हैं।

जब महिलाओं की प्रजनन शक्ति समाप्ति के निकट होती है उन दिनों ऐसे बच्चों के पैदा होने की अधिक संभावना रहती है। यदि किसी महिला की युवावस्था में पहले पहल अगर ऐसा बच्चा पैदा हो जाये भी तो उसे आश्वस्त रहना चाहिए कि निकट भविष्य में उसके दूसरे बच्चे ऐसे नहीं होंगे।

ऐसे शिशुओं के लक्षण जन्म के समय से ही दिखायी देते हैं परन्तु कई मामले ऐसे हैं जिनमें शिशु के विकास का कई माह तक अध्ययन करने के बाद ही पता चल पाता है।

बौद्धिक विकास में शिथिलता के लिए भविष्य में क्या किया जाये यह बहुत कुछ बच्चे के विकास, साथ खेलने वाले बच्चे या स्कूल की व्यवस्था, घर के कामों व ऐसे बच्चे के विशेष कामों में वह अपना दृष्टिकोण किस ढंग का बनाये हुए है आदि बातों पर निर्भर करता है। कुछ ऐसे बच्चों की घर में ही बिना किसी तरह की परेशानी के ठीक ठीक परिचर्या होती रहती है। इसके कारण माता पिता व दूसरे बच्चों पर भी भार नहीं पड़ता है। परन्तु कई मामले ऐसे हैं जहाँ ज्यों ज्यों ऐसा बच्चा बड़ा होता जाता है तो यह महसूस होने लगता है कि यदि उसे किसी विशेष शिक्षण संस्था में रख दिया जाये तो परिवारों वालों को भी सरदर्द न होगा तथा बच्चे का भी पूरा विकास हो सकेगा। यदि आपने ऐसा ही फैसला किया हो तो यह ध्यान रखिए कि बच्चे को यथासमय ऐसी जगह इस संस्था में मिल जाय। ऐसे मामलों में सही निर्णय पर पहुँचने के लिए बालविशेषज्ञों से निरंतर सलाह लेते रहना चाहिए।

कई डाक्टर माता पिता की सामर्थ्य देख कर यह सुझाते हैं कि वे ऐसे बच्चे का लालन-पालन किसी 'नर्सिंग होम' में होने दें जिससे वह बच्चा जिसके विकास की गति धीमी है उनका अधिक ध्यान भी नहीं बटा पायेगा और परिवार के दूसरे बच्चों का भी समुचित विकास हो पायेगा। कुछ परिवारों में यह योजना अच्छी तरह से काम देती है तो कुछ परिवारों में इसे लागू नहीं किया जा सकता है।

मेरी राय में माता-पिता को इस बारे में जल्दी से कोई फैसला नहीं करना चाहिए। उन्हें यदि ऐसी व्यवस्था के बारे में सन्देह हो तो दूसरे विशेषज्ञों से सलाह लेकर ही कदम उठाना चाहिए। बहुत कम परिवार ही कई सालों तक इतना भारी खर्च बर्दाश्त कर पाते हैं।

बच्चे को गोद लेना

८०२ मा-बाप दोनों ही उसे हृदय से चाहें—दम्पति को तभी बच्चे को गोद लेने की बात सोचनी चाहिए जबकि वे दूसरे बच्चों को प्रेम करते हों और यह अनुभव करते हों कि बिना बच्चे के उनकी जिन्दगी में कोई रस नहीं रहेगा। सभी बच्चे, जिन्हें गोद लिया जाता है या अनाथालयों से लाया जाता है, यह महसूस कर पायें कि गोद लेने वाले दोनों ही माता पिता उन्हें हृदय से प्रेम करते हैं और ऐसा प्यार सदा ही बना रहेगा, तभी जाकर उनके मन में विश्वास व सुरक्षा की भावना पैदा हो सकेगी। यदि बच्चे के मन में दोनों में से एक के बारे में भी यह भावना घर कर लेती है कि 'वे', उसे प्यार नहीं करते हैं तो यह बहुत ही खतरनाक बात है और आरम्भ में ही समझ लेगा कि ऐसी जगह सुरक्षित नहीं है। वह यह बात जानता है कि उसके असली माता पिता ने किन्हीं कारणों से उसे छोड़ दिया था और संभवतः ये नये मा-बाप भी बाद में उसे छोड़ देंगे। आप खुद देख सकती हैं कि अब दोनों में से यदि एक ही व्यक्ति चाहता हो या बुढ़ापे में कमा के खिलाने के लिए या ऐसे ही दूसरे व्यावहारिक कामों के लिए किसी को गोद लेना कितनी भारी भूल है। कभी कभी जब कोई महिला यह देखती है कि उसके पति का प्रेम उसके प्रति घटने लगा है तो वह निरर्थक आशा में किसी बच्चे को गोद ले लेती है जिससे कि उसका प्रेम बना रह सके। ऐसे कारणों से जिन बच्चों को गोद लिया जाता है उनके प्रति अन्याय ही नहीं होता, यहाँ तक कि माता पिता के दृष्टिकोण से भी यह गलत सिद्ध होता है। अधिकतर गोद लिये जाने वाले बच्चे को नये परिवार में यदि प्रेम नहीं मिल पाता है तो इसकी एक सामाजिक समस्या के रूप में गहरी प्रतिक्रिया होती है।

आम तौर पर अकेले व्यक्ति का बच्चे को गोद लेना उचित नहीं कहा जा सकता है। यह इसलिए है कि लड़के या लड़की दोनों को ही अपने विकास के लिए मा और बाप दोनों के प्रभाव की जरूरत रहती है। यदि गोद लेने वाला व्यक्ति एकाकी हुआ तो वह बच्चे के चारों ओर अपना ही वातावरण बुन देगा।

किसी बच्चे को गोद लेना हो तो दम्पति को तब तक बाट नहीं देखनी चाहिए कि वे बहुत ही बुड्ढे हो चलें। उस उम्र में वे अपने ही तौरतरीकों पर ज्यादा जोर देंगे। अब तक वे मानो ऐसी बालिका की कल्पना करते रहे जो सारे घर में नाचती गाती फिरे और अपनी सुन्दर आभा की छाप छोड़ती रहे। यह एक ऐसा सपना है जिसकी पूर्ति अच्छे से अच्छे बच्चे से भी पूरी होना असभव है। कौन सी उम्र गोद लेने की उम्र नहीं रह जाती है? इस बारे में आप किसी मनोविज्ञानिक से सलाह ले सकते हैं क्योंकि यह केवल कुछ वर्षों का ही सवाल नहीं है, यह आपके दृष्टिकोण व रुचि-अरुचि का भी सवाल है।

कइ माता पिता जिनका खुद का भी बच्चा होता है, परन्तु उसके एकाकी रहने के कारण उसे खुश रखने की नियत से, दूसरे बच्चे को गोद लेना चाहते हैं। इस मामले में गभीर निणय लेने के पहले मनोवैज्ञानिकों या दूसरे लोगों से गभीरता के साथ विचार कर लेना जरूरी है। गोद लिए जाने वाला बच्चा उनके अपने बच्चे के मुकाबले में एक बाहरी बच्चे जैसा लगगा। यदि माता पिता नये बच्चे के इस सदेह को मिटाने के लिए उसकी ओर अधिक आकर्षित होंगे तो उनके खुद के बच्चे में इसकी विपरीत प्रतिक्रिया पैदा होगी और उसे लाभ के बजाय हानि अधिक पहुँच सकती है। एसा करना संकट मोल लेना है।

कभी कभी मृत बच्चे की कमी को पूरा करने के लिए दूसरा बच्चा गोद लेना भी खतरनाक रहता है। यदि परिवार में उनके अपने दूसरे बच्चे भी हुए तो इस नये बच्चे की हालत वहाँ सुविधाजनक नहीं रहेगी। यदि परिवार में चाहे दूसरे बच्चे नहीं भी हों तो भी उन्हें ऐसी हालत में ही बच्चे को गोद लेना चाहिए जबकि वे किसी बच्चे को प्यार करने के लिए ही गोद लेना चाहते हों। मृत बच्चे की शकल से मिलते जुलते, उसी की उम्र के बच्चे को गोद लेने में किसी तरह का नुकसान नहीं है, परन्तु यह समानता इतने तक ही सीमित रखी जाय, दोनों की तुलना आगे नहीं चलायी जाये अन्यथा इसके विपरीत आचरण होने पर मा बाप को तो चोट लगगी ही साथ ही बच्चे की भावनाओं पर भी बुरी तरह दुष्प्रभाव पड़ेगा क्योंकि वह भी कब तक 'भूत' की भूमिका अदा करता रहेगा। वह माता पिता को तो निराश करेगा ही, साथ ही वह भी असतुष्ट रहेगा। उसे यह नहीं कहा जाये कि पहले वाला बच्चा क्या क्या करता था और वह उससे कितना मिलता जुलता है आदि। उसे

अपने ही ढंग पर विकसित होने दें। ऐसी बात बहुधा सभी बच्चों पर भी लागू होती है।

८०३ अच्छे परिवार या अच्छी संस्था से ही गोद लें —सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपका चयन अच्छा हो। या तो आप उसे अच्छे परिवार में से चुनें अथवा उसे आप किसी अच्छे अनाथालय या महिला सदन व शिशु आश्रम से लायें। जहाँ सौतेलापन या स्वार्थ की भावना रहती है वहाँ से गोद लेना उचित नहीं है। गोद लेने के कई वर्षों बाद बच्चे के असली मां बाप उसे फिर से वापिस लेने की चेष्टा न करें। भले ही कानून से चाहे आपको संरक्षण ही क्यों न मिल जाये—इसके कारण गोद लिये गये बच्चे के परिवार में जो खुशी है वह नष्ट हो सकती है, साथ ही बच्चे की सुरक्षा की भावना भी बुरी तरह नष्ट हो सकती है।

अमरीका व विदेशों में ऐसी कुछ संस्थाएँ होती हैं जो बच्चों को दूसरे परिवारों को गोद देती हैं। इससे दोनों ही परिवार एक दूसरे को नहीं पहचान पाते हैं और इस तरह कभी कहान हो जाने वाले झगड़े या हालतों में भी गोद लेने वाले परिवार की सहायता करती हैं। ये संस्थाएँ उन माता पिता की सहायता करती हैं जो बच्चे को छोड़ना चाहते हैं। ये उन्हें इस फैसले में मदद कर सकती हैं कि बच्चे को दिया जाये या नहीं। साथ ही ये अपने अनुभव के आधार पर यह निर्णय करती हैं कि किन दम्पति को गोद लेने से रोकना चाहिए। नये परिवार में ये लोग बच्चे की जाँच करते हैं कि वह यहाँ व्यवस्थित हो पाया है या नहीं, उसके साथ किसी तरह की गड़बड़ी तो नहीं है। कई संस्थाएँ और राज्य सरकारें गोद लेने की प्रथा को तब तक अंतिम स्वरूप नहीं देती, जब तक कि बीच के समय में यह विश्वास नहीं हो चले कि बच्चे के लिए जो व्यवस्था नये परिवार में की गयी है वह उचित है।

किस उम्र के बच्चे को गोद लेना चाहिए? आम तौर पर जितनी कम उम्र का वह होगा उतना ही अच्छा है। गोद लेने वाले माता पिता भी यह महसूस करेंगे कि वे बिल्कुल शुरू से ही पाल रहे हैं और उन्हें वे सभी स्तर पार करने पड़ेंगे जो उन्हें अपने खुद का बच्चा होने पर करने पड़ते। इतने पर भी बड़े बच्चों को भी कई परिवारों में गोद लिया गया है और इसमें सफलता भी मिली है।

गोद लेने वाले माता पिता आम तौर पर बच्चे के वंशानुगत गुण-दोष को लेकर परेशान रहते हैं कि इनका उसके भविष्य पर कैसा असर होगा।

बच्चों के व्यक्तिगत विकास में—जिसमें बौद्धिक विकास भी शामिल है—वातावरण का गहरा प्रभाव पड़ता है। उसे जैसा वातावरण मिल पाता है वह उसीके अनुसार ढलता है, विशेष रूप से उसे कितना स्नेह मिलता है और लोग उसे कितना निकट समझते हैं। ऐसे कोई प्रमाण नहीं मिले हैं जिनसे यह कहा जा सके कि शराबीपन, अनैतिकता, मानसिक पतन या गैरजिम्मेदारी जैसी विशिष्ट समस्याओं का सम्बध वशानुगत गुण दोषों से है।

८०४ बच्चे को खुद को ही पता चलाने दीजिये —क्या गोद लिये गये बच्चे को यह बता देना चाहिए कि उसे गोद लिया गया है? इस मामले में सभी अनुभवी लोगों का यह कहना है कि बच्चे को इसकी जानकारी होनी ही चाहिए। यह मानी हुई बात है कि वह निश्चय ही जल्दी या कुछ दिनों बाद ही किसी न किसी से यह बात जान ही लेगा, चाहे माता पिता इसको उससे कितना ही छिपा कर क्यों न रखें। व्यावहारिक तौर पर किसी बड़े बच्चे या वयस्क को इस बात की अचानक जानकारी मिलना कि उसे गोद लिया गया है परेशानी पैदा कर देती है और बहुधा गड़बड़ी भी हो जाती है। यह उसके लिए बहुत ही बुरा अनुभव होता है। वह वर्षों तक उस परिवार म उसके सुरक्षित बने रहने की भावना मद पड़ जाती है। मान लीजिये कि आपने एक साल के बच्चे को गोद लिया है, तब उसे कब जाकर बताया जाय कि वह गोद लिया हुआ है? माता पिता को शुरू से ही इस तथ्य को सामने रखना चाहिए कि यह गोद लिया हुआ है, चाहे वे इसे बार बार नहीं दुहराये परन्तु आपसी बातचीत म बच्चे के साथ या पड़ोसियों के साथ जिक्र आने पर कह सकते हैं। इसके कारण ऐसा वातावरण बन जायेगा कि जब बच्चा विकसित होने पर (समझ आने पर) खुद चलाकर रुचि लेकर आपसे इस बारे में सवाल पूछ सकेगा। जैसे ही उसे समझ आयेगी थोड़ा थोड़ा करके उसे पता लग जाता है कि गोद लेना क्या होता है।

कई गोद लेने वाले माता पिता बच्चे से इस रहस्य को छिपा कर रखते हैं। दूसरे माता पिता बार बार बच्चे को यह बात बहुत जोर देकर समझाते रहते हैं। ये दोनों ही ऐसा करके गलती करते हैं। बहुत से माता पिता शुरू में इस बात को बहुत अधिक तूल देते हैं, ऐसा होना अवसर स्वाभाविक ही है। वे इस जिम्मेदारी को बहुत ही पूण मान कर चलते हैं। वे अक्षरश इस बात को मान लेते हैं कि दूसरे का बच्चा उनकी जिम्मेदारी पर छोड़ा गया है जिसे

उन्हें पूरी तरह निभाना है। वे यदि इसी एक बात को लेकर बच्चे को समझाते रहेंगे तो उसको भी इस पर आश्चर्य हुए बिना नहीं रहेगा। वह सोचेगा कि इस तरह गोद लेने में क्या खराबी है। परन्तु वे यदि इसे पूर्णतया स्वाभाविक मान कर चलें और अधिक तूल नहीं दें तो उन्हें इसे रहस्य बनाकर रखने या बार बार बच्चे को समझाते रहने की जरूरत नहीं है कि वे अच्छे माता पिता सिद्ध होंगे यही समझकर उन्हें यह बच्चा सौंपा गया है और बच्चे का यह सौभाग्य है कि वह उन लोगों के बीच में है।

मान लीजिए कि बच्चा तीन साल का हो गया है और उसकी मा अपनी किसी सहेली को कह रही है कि इस बच्चे को हमने गोद लिया है तो वह अपनी मा से यह पूछेगा ही कि यह गोद लेना क्या होता है? वह शायद कहेगी, "बहुत समय से मैं एक शिशु को प्यार करना व उसकी परिचर्या करना चाहती थी, इसलिए मैं तुम्हें पसन्द करके ले आयी। मैंने तुम्हें गोद ले लिया और सदा के लिए घर ले आयी, और इस तरह तुम्हें हमारे घर में अपना बना कर रखना गोद लेना कहलाया।" इस तरह आरंभ में बच्चे को यह जानकारी देना बहुत अच्छा है क्योंकि आपने गोद लेने का जो वास्तविक कारण है और उसका जो असली स्वरूप है, उस पर जोर दिया है। तथ्य यही है कि दम्पति जैसा बच्चा चाहते थे वैसा उन्हें मिल पाया है। इस कहानी से बच्चे को भी आनन्द आयेगा और वह आपसे यह बात कई बार सुनना चाहेगा।

परन्तु तीन और चार साल की उम्र में यदि वह दूसरे बच्चों की तरह ही हुआ तो वह जानना चाहेगा कि शुरू में बच्चे कहाँ से आते हैं। परिच्छेद ७२१ में इस पर चर्चा की गयी है। इस तथ्य को सच्चाई से परन्तु इतनी सरलता से बताना चाहिए कि तीन साल का बच्चा आसानी से यह समझ सके। परन्तु यदि मा उसे यह कहे कि बच्चे पेट से पैदा होते हैं तो उसे आश्चर्य होगा कि वह क्यों न मा के पेट से पैदा हुआ। हो सकता है कि वह उसी समय या कुछ दिनों बाद यह पूछे, "मा! क्या मैं भी तुम्हारे पेट से पैदा हुआ था?" तब मा उसको ढंग से परन्तु सरलता से यह समझा दे कि गोद लेने के पहले वह दूसरी मा के पेट से पैदा हुआ था। इससे ही इसको शुरू में उसे कुछ उलझन अवश्य होगी, परन्तु धीरे धीरे वह इसे समझ जायेगा।

यह स्वाभाविक ही है कि वह इसके साथ साथ यह सवाल भी उठायेगा कि उसकी खुद की मा ने उसे क्यों छोड़ दिया। यदि वह कहा जाय कि उसकी

मा उसे नहीं रखना चाहती थी तो इससे उसका विश्वास सभी माताओं से उठ जायगा। यदि किसी तरह का बहाना बना दिया गया तो बड़े होने पर वह अचानक उसे लेकर झंझट में पड़ सकता है और उसकी भावनाओं को चोट पहुँच सकती है। कदाचित इस सवाल का सबसे अच्छा उत्तर जो बहुत कुछ सच्चाई लिये हुए हो यह हो सकता है, "मैं नहीं जानती हूँ कि वह तुम्हारी देखरेख क्यों नहीं कर सकी, परन्तु मुझे विश्वास है कि वह ऐसा करना जरूर चाहती थी।" इस दौरान में जबकि बच्चे के मन में यह भावना अच्छी तरह से घर कर सके, आप उसे बार बार यह याद दिलाती रहें कि वह अब हमेशा के लिए आपका हो चुका है।

८०५ वह पूर्ण रूप से आपका ही बच्चा बना रहे —गोद लिये गये बच्चे के मन में यह डर छिपा रहता है कि जिस तरह उसके मा बाप ने उसे छोड़ दिया उसी तरह यदि इन गोद लेने वाले मा बाप का मन उससे भर गया या वह बिगड़ गया तो वे उसे छोड़ देंगे। गोद लेने वाले माता पिता को हमेशा इस बात का ध्यान रखना होगा और मन ही मन दृढ़ निश्चय करना होगा कि वे भूल कर भी उसे छोड़ने की बात या संकेत भी अपने मन में न लायें या बच्चे पर इसे प्रकट करें। कभी कदाच गुस्से में या यों ही अजाने ऐसी धमकी मात्र देने से ही बच्चे का विश्वास उनमें से सदा के लिए जाता रहता है। जब कभी भी बच्चे के दिमाग में ऐसा सवाल उठे तो वे उसे समझा दें कि वह सदा के लिए उनका अपना है और वे कैसी भी हालत में उसे कभी नहीं छोड़ेंगे। मैं इसके साथ साथ इस बात को भी जोड़ देना चाहता हूँ कि बच्चे में सुरक्षा की भावना को अधिक तूल देते हुए वे उसे अपने ही प्यार में चारों ओर से नहीं लपेट लें। बुनियादी तौर पर गोद लिया हुआ बच्चा अपने को तभी सुरक्षित समझता है, जब उसे हृदय से, स्वाभाविक रूप से प्यार किया जाता है। केवल शब्दों के उच्चारण मात्र से ही नहीं वरन् आपके हृदय से ऐसा संगीत फूटना चाहिए।

पर्ल पुस्तकमाला

योगी और अधिकारी—आर्थर कोएस्लर। सुप्रसिद्ध साहित्यिक विचारक द्वारा लिखित आज के गम्भीर प्रश्नों पर गवेषणापूर्ण निबंध। मूल्य ५० नये पैसे।

थामस पेन के राजनैतिक निबंध—मानव के अधिकारों और शासन के मूलभूत सिद्धांतों से सम्बंधित एक महान कृति। मूल्य ५० नये पैसे।

नववधू का ग्राम प्रवेश—स्टिफन क्रेन। महान अमरीकी लेखक स्टिफन क्रेन की नौ सर्वश्रेष्ठ कहानियों का संग्रह। मूल्य ७५ नये पैसे।

भारत—मेरा घर—सिंथिया बोल्स। भारत में भूतपूर्व अमरीकी राजदूत चेस्टर बोल्स की सुपुत्री के भारत सम्बंधी संस्मरण। मूल्य ७५ नये पैसे।

स्वातंत्र्य सेतु—जेम्स ए मिचनर। हंगेरी के स्वातंत्र्य-संग्राम का अति सजीव चित्रण इस पुस्तक में किया गया है। मूल्य ७५ नये पैसे।

शस्त्र विदाई—अर्नेस्ट हेमिंग्वे। युद्ध और घृणा से अभिभूत विश्व की पृष्ठभूमि में लिखित एक विश्व विख्यात उपन्यास। मूल्य १ रुपया।

डा आइन्स्टीन और ब्रह्माण्ड—लिंकन बारनेट। आइन्स्टीन के सिद्धान्त को इसमें सरल रूप से समझाया गया है। मूल्य ७५ नये पैसे।

अमरीकी शासन प्रणाली—अर्नेस्ट एस ग्रिफिथ। अमरीकी शासन प्रणाली को समझने में यह पुस्तक विशेष लाभदायक है। मूल्य ५० नये पैसे।

अध्यक्ष कौन हो?—कैमेरोन हावले। एक सुप्रसिद्ध, रोचक और कौशलपूर्ण उपन्यास, जो कुल चौबीस घंटे की कहानी है। मूल्य १ रुपया।

अनमोल मोती—जॉन स्टेनबेक। स्टेनबेक ने इसमें एक सरल हृदय मछुए की बड़ी मार्मिक कथा प्रस्तुत की है। मूल्य ७५ नये पैसे।

अमेरिका में प्रजातंत्र—अलक्सिस डि टोकवील। प्राय एक सौ वर्ष पूर्व प्रख्यात फ्रांसीसी राजनीतिज्ञ द्वारा लिखित एक अमर कृति। मूल्य ७५ नये पैसे।

चन्द्र विजय — डा डब्ल्यू वान ब्रान, डा फ्रेड एल व्हिपल और विली ले। चन्द्रमा तक जाने व वहाँ पहुँच कर भावी प्रथम अनुसंधान कार्यों तक की चर्चा इस पुस्तक में अमरीका के चोटी के विशेषज्ञों द्वारा की गयी है। रंगीन चित्रों व नक्शों से सुसज्जित यह ग्रन्थ अपने विषय का अनोखा, अधिकारपूर्ण और अत्यन्त रोचक है। हिन्दी में पहली बार अनुवादित।

मूल्य ७५ नये पैसे।

थामस जेफर्सन और अमरीकी प्रजातन्त्र — मैक्स बेलाफ। नवोदित गणतन्त्र के उत्थान और अमरीकी प्रजातन्त्र के विकास में थामस जेफर्सन का योगदान उल्लेखनीय है। ऐतिहासिक तथ्यों व नक्शों से सुसज्जित यह ग्रन्थ इतिहास के पाठकों को अवश्य ही रोचक प्रतीत होगा। हिन्दी में पहली बार अनुवादित।

मूल्य ७५ नये पैसे।